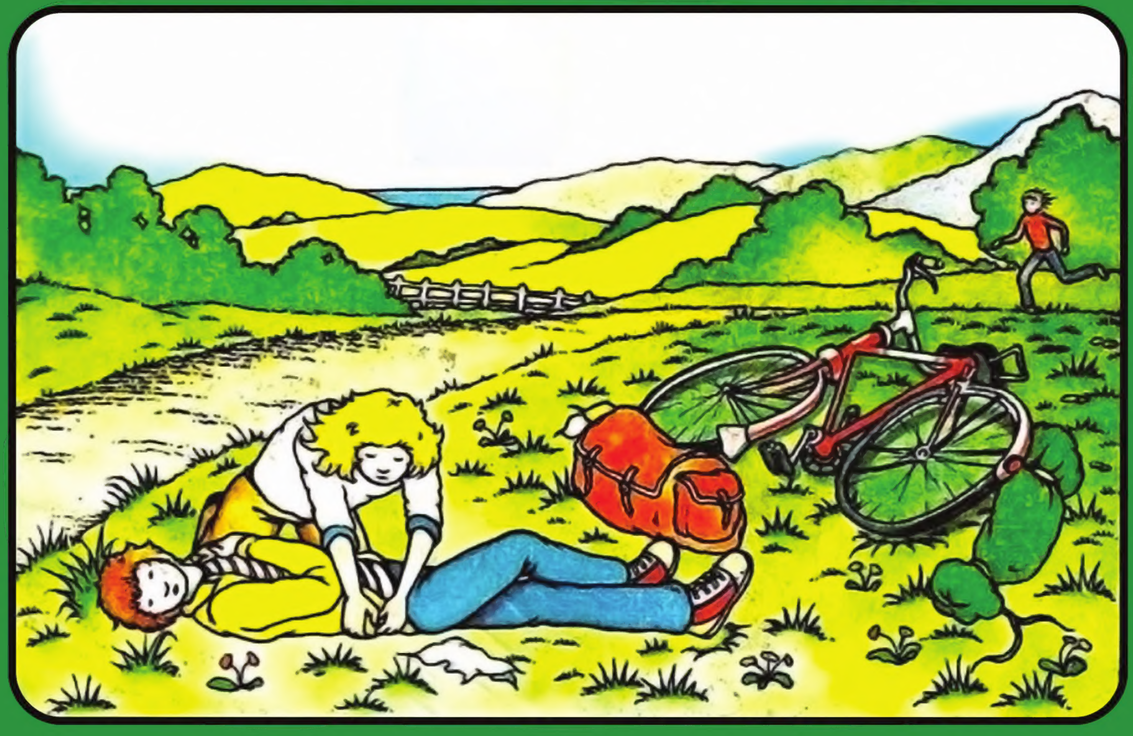
Guía del Explorador

PRIMEROS AUXILIOS










Ediciones Plesa



Guía del Explorador

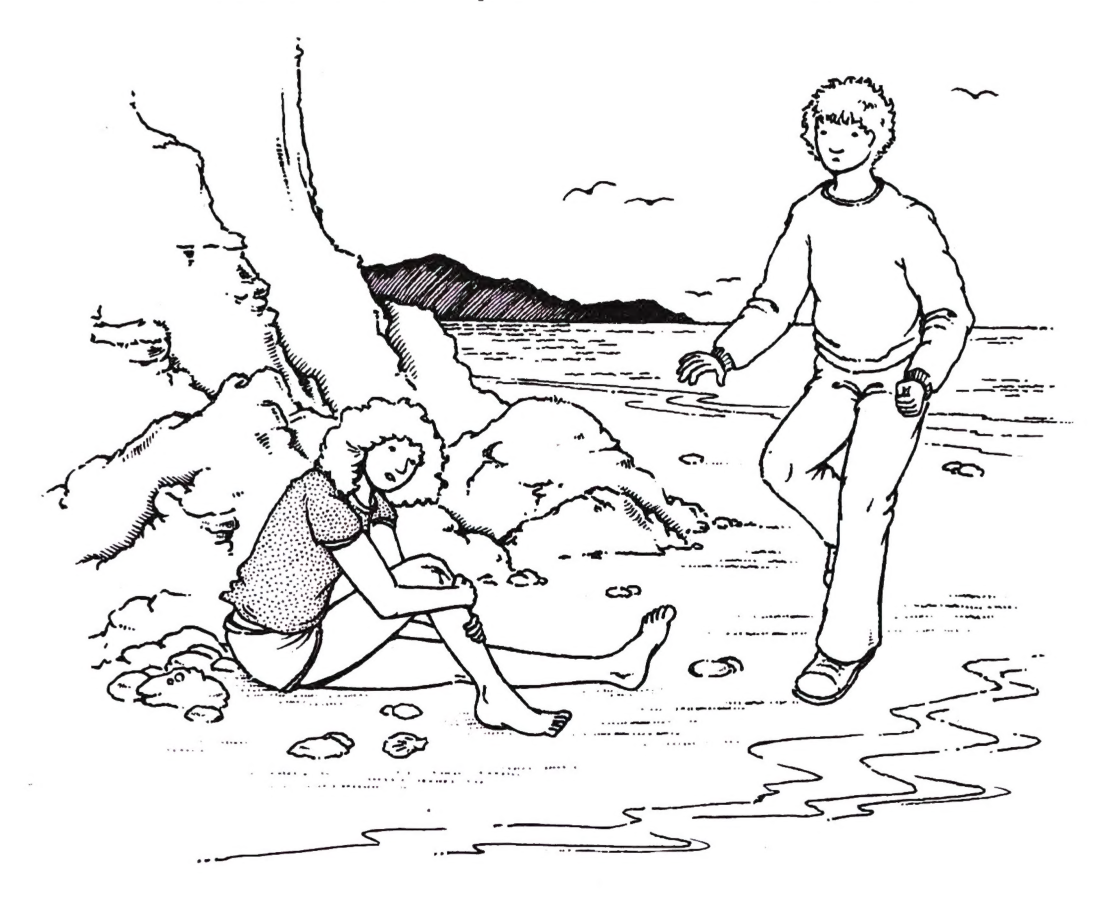
PRIMEROS AUXILIOS

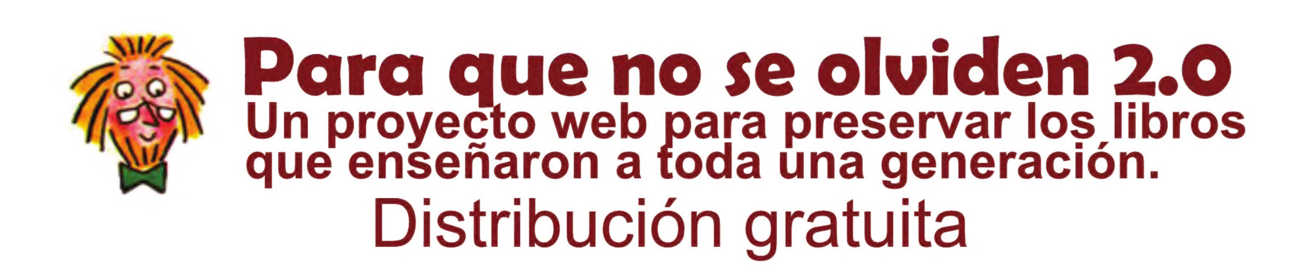
Lauris Morgan-Griffiths

Ilustrado por Jonathan Langley

Adaptado por Antonio Zorita García

Restaurado por Glen Fernández

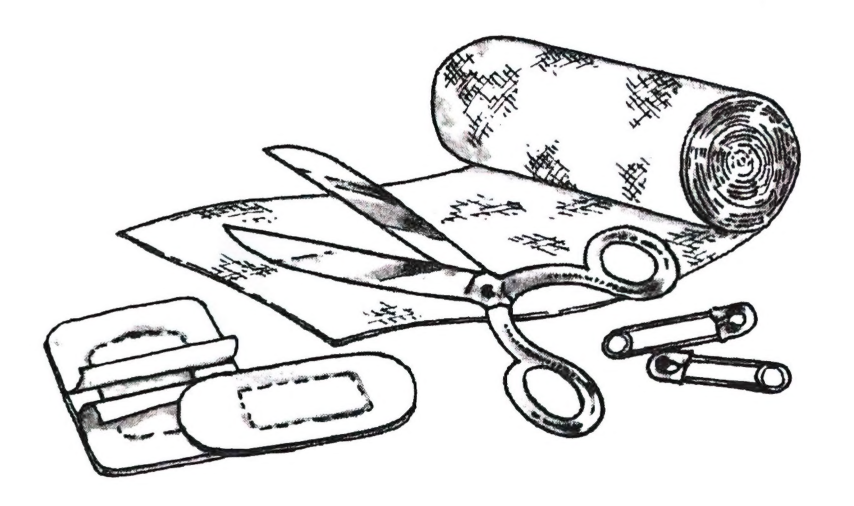




Contenido

4 Primeros auxilios
6 Consiguiendo ayuda
8 Respiración
10 Pérdida del conocimiento
12 Shock (conmoción)
14 Quemaduras
16 Hemorragia
18 Vendas
20 Usando un vendaje circular
22 Usando un vendaje triangular
24 Fracturas y torceduras
26 Lesiones corrientes y enfermedades
32 Llamada de socorro
34 Señales tierra-aire
36 Riesgos del calor
38 Riesgos del frío
40 Fuego en bosques y praderas
42 Desastres naturales
46 Peligro en el agua
48 Salvamento de personas en el agua
50 Salvándote del agua
53 Puntos a recordar
54 Plantas venenosas
56 Animales con aguijón
58 Animales venenosos
60 Animales peligrosos
62 Indice

Polígono Industrial de Pinto.
MADRID - ESPAÑA.
Impreso en España.
Printed in Spain.
MELSA. Pinto (Madrid).
I. S. B. N.: 84–7374–073–4
Depósito legal: M–32305–1980



Primeros auxilios

Las actividades al aire libre, tales como hacer camping y caminar son muy agradables, pero puede ocurrir que un día tú, o uno de tus amigos, tengáis un accidente.

La primera mitad del libro, te explica lo que tienes que hacer en una emergencia y cómo tratar lesiones corrientes y enfermedades. En tu tiempo libre practica con los vendajes.

La segunda parte, te muestra cómo debes hacer frente a situaciones peligrosas que se pueden presentar en tierra o en el agua, y te informa acerca de plantas y animales peligrosos y venenosos.

Prepara un equipo de emergencia

Siempre que vayas al campo a caminar, hacer ciclismo o a remar, lleva un equipo de emergencia. Aunque probablemente no lo vayas a necesitar, debes llevarlo siempre. Antes de salir, comprueba si el botiquín está completo o necesitas reponer alguna cosa. No lo llenes demasiado, porque si es muy voluminoso, resultará pesado al hacer un recorrido largo.

¿Qué son los primeros auxilios?

Los primeros auxilios significan actuar rápidamente y hacer todo lo que puedas para ayudar a una persona herida antes de que llegue la ayuda de los profesionales. En un accidente grave, tu actuación puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

En un accidente hay cuatro cosas que debes hacer antes que atender cualquier otra:

1. Asegúrate de que tú no estás en peligro; es mejor ir a pedir ayuda que ponerte en una situación en la que pueda peligrar tu propia vida.

2. Comprueba si la persona respira; asegúrate de que los orificios respiratorios estén limpios (página 9).

3. Para cualquier hemorragia grave (páginas 16/17).

4. Comprueba si la persona ha perdido el conocimiento (páginas 10/11). SOLAMENTE cuando hayas comprobado todas estas cosas, debes empezar a preocuparte de otras heridas.

El orden es fácil de recordar:

ABC

A = Orificios respiratorios.
B = Hemorragia.
C = Conocimiento.

Hay otra cosa muy importante que debes recordar: la persona herida estará preocupada y con miedo. Tranquilízala y no la dejes sola.



Consiguiendo ayuda

Aplica primero el ABC de urgencia de los primeros auxilios *antes* de ir a pedir ayuda (página 5). *Nunca* dejes sola a una persona que ha perdido el conocimiento. Si una persona necesita ayuda médica urgente, es decir, si está en peligro de muerte, tiene lesiones muy graves, o si tiene dolores muy fuertes, envía a otra persona a buscar un teléfono para llamar a los servicios de urgencia. Si tiene heridas leves, llama al médico local. Si estás solo y el accidente es tan grave que debes dejar solo al herido e ir a buscar ayuda, asegúrate de que todavía respira y está consciente, y que la hemorragia no ha comenzado otra vez. Tapa a la persona herida y colócala en la postura más cómoda posible, y dile cuánto tiempo piensas que vas a tardar en volver. Si crees que vas a tardar bastante, déjale un silbato para que pueda pedir ayuda.

Haciendo una llamada de urgencia

Los números de urgencia estarán escritos en la cabina telefónica. La llamada es gratis.



Describe dónde se ha producido el fuego. Da detalles breves del lugar y si hay alguna persona en peligro.



Si no sabes a quien acudir o qué tipo de auxilio pedir, llama a la policía. Diles tu nombre y situación.



Describe con claridad el lugar donde deseas que acudan, explícales lo que ha ocurrido, y el número de heridos.

Transportando a una persona con lesiones leves







Si una persona tiene lesiones leves, llévale al refugio o casa más cercanos. Si la persona está consciente y es capaz de agarrarse a ti, se le puede transportar por uno de los métodos que mostramos aquí. Si está gravemente herido no lo muevas.

Accidentes en carretera



Asegúrate primero de que tú no estás herido. Mueve a la víctima únicamente si existe el peligro de que el auto explote o la puedan atropellar. Pide a alguien que advierta a los conductores que se aproximan y reduce el riesgo de incendio cerrando la llave de contacto.

Después atiendes a la víctima. Comprueba si respira (páginas 8/9), y para cualquier hemorragia fuerte que tenga (páginas 16/17). Ocúpate primero de estas tres cosas; las lesiones leves se pueden atender más tarde. Envía por ayuda y tranquiliza a la víctima.

Respiración

Para saber si una persona respira, observa si su pecho sube y baja. Si no hay signos de respiración, limpia la boca de cualquier objeto, sangre o vómito, para que el orificio de entrada esté libre. Inclina su cabeza hacia atrás. Si no comienza a respirar, practícale la respiración artificial.

Atragantándose







El atragantamiento se produce cuando alguna persona bloquea los orificios respiratorios. La persona puede toser o no, pero su cara se pondrá colorada. Debes quitarle lo que se haya quedado en la garganta antes de que esto le impida respirar. Golpéale fuerte en la espalda. Si es un niño muy pequeño, sujétalo por las piernas y le das palmadas en la espalda. Si después de arrojar el objeto la persona deja de respirar (su cara se pondrá blanca o azul), hazle la respiración artificial.

Asfixia

La asfixia se produce cuando algo impide que el aire llegue a los pulmones. Quita cualquier cosa que tenga sobre la cara o arrastra la persona fuera del lugar peligroso. Empieza a hacerle la respiración artificial si ha dejado de respirar. Si entras en una habitación llena de humo, asegúrate primero de que puedes salir. Entra a gatas.



Respiración artificial



1
Quita de la boca del paciente cualquier objeto: vómito, sangre, etc. Inclina su cabeza hacia atrás con la barbilla hacia arriba. Esto hace que los orificios respiratorios queden rectos y la persona pueda empezar a respirar de nuevo.

2
Si la persona respira débilmente, o nada, mantén su cabeza inclinada hacia atrás, abre su boca con una mano y con la otra aprieta las ventanas de la nariz.

3



Respira profundamente. Cubre su boca con la tuya y sopla profundamente en sus pulmones. Repite la operación muy deprisa cuatro veces, de esta forma le llenas los pulmones de aire. Separa tu boca y espera a que su pecho descienda.

4
Si continúa sin respirar, es probable que haya algo obstruyendo la tráquea. Dale la vuelta y golpéale con fuerza entre los hombros. Le das la vuelta de nuevo. Gira su cabeza a un lado y quita cualquier cosa que tenga en la boca. Inclina su cabeza hacia atrás con la barbilla hacia arriba y comienza otra vez con la respiración artificial.

Si todavía le cuesta respirar, dale la vuelta de nuevo y golpea entre sus hombros, colócale boca arriba y quítale cualquier cosa que tenga en la boca. Continúa con la respiración artificial. Repite esta operación hasta que comience a respirar.

Pérdida del conocimiento

Si una persona pierde el conocimiento no te entretengas atendiendo sus lesiones leves, concéntrate en conseguir que respire. Hay diferentes grados de la pérdida de conocimiento.

Observa cómo se comporta la persona y así sabrás si empeora. Estate preparado —con frecuencia las personas se marean antes de desmayarse.

Los cuatro estados en la pérdida del conocimiento

a. Conocimiento pleno: consciente y capaz de hablar.
b. Semiconsciente: sin conocimiento, pero lo recobra fácilmente.
c. Estupor: solamente recobra el conocimiento cuando siente el dolor, intenta pellizcarle.
d. No se consigue que recobre el conocimiento. Pupilas dilatadas.



Pellizco (estado c)

Cómo tratar a una persona sin conocimiento



Límpiale la boca. Con un pañuelo enrollado a un dedo, elimina cualquier rastro de vómito, sangre o algún diente.



Aflójale la ropa del cuello, la cintura y el pecho. Colócale con cuidado en posición de recuperación (ver pág. siguiente).

Posición de recuperación



Esta es la mejor postura para una persona sin conocimiento; la línea respiratoria es recta, por lo que la persona puede respirar fácilmente y no se atragantará. Para colocarle en posición de recuperación, coloca el brazo más próximo a ti con la palma de la mano hacia el suelo debajo del cuerpo. Cruza el otro brazo sobre el pecho y la pierna más alejada de ti sobre la otra (1). Sujeta la cabeza con tu mano y hazle girar tirando de la ropa de las caderas (2). Mantén los orificios respiratorios libres colocando la barbilla hacia arriba para mantener el cuello recto.



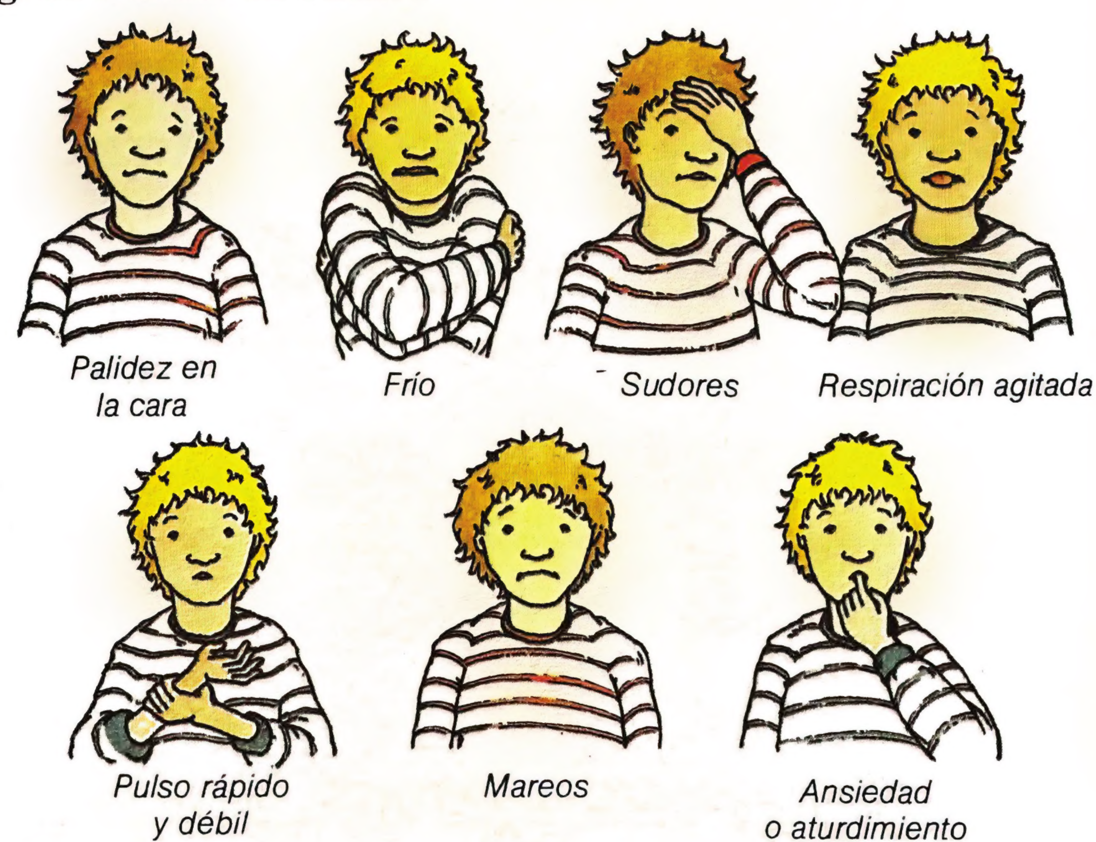


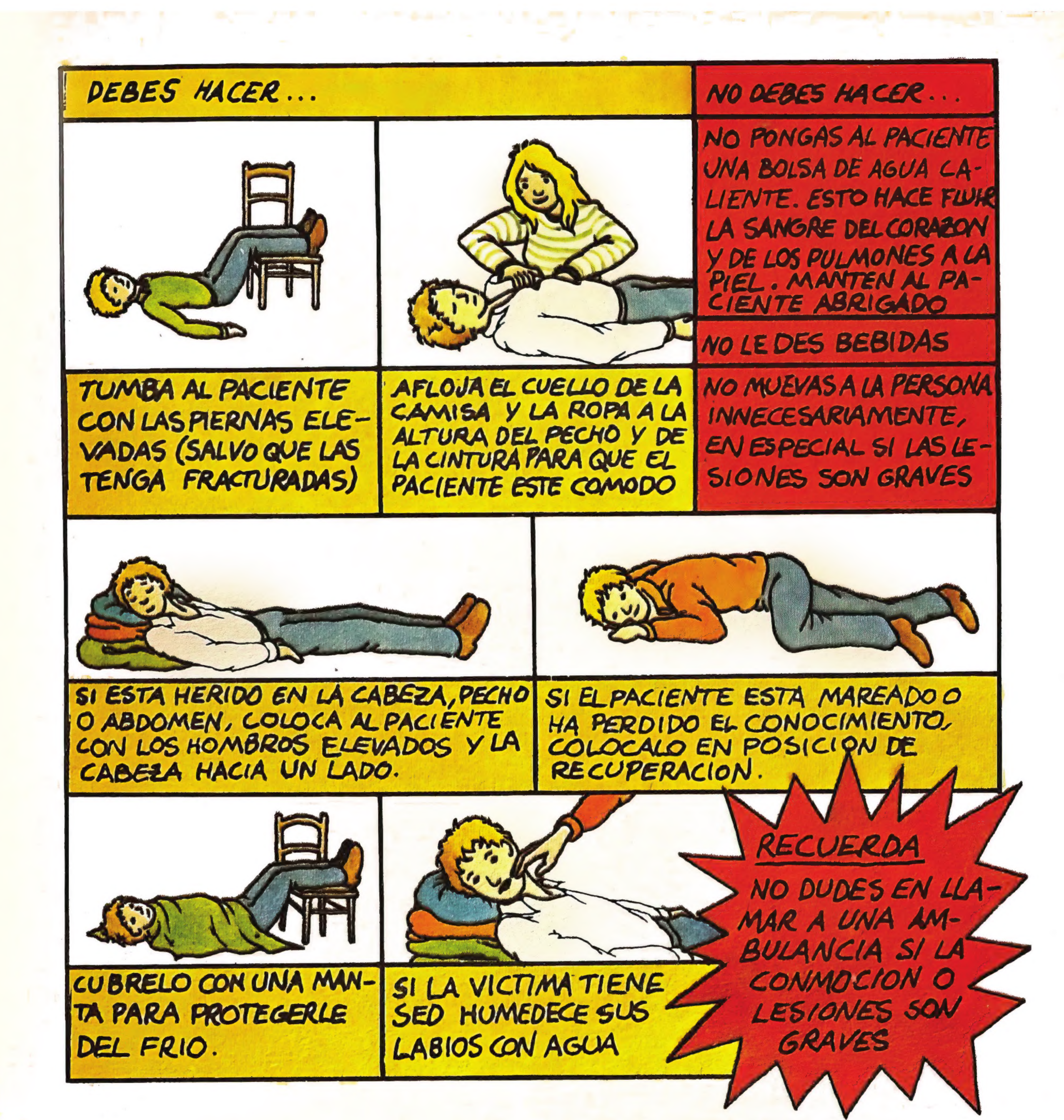
Procura que la persona se sienta cómoda. Si es posible, coloca un abrigo debajo de su cuerpo y cúbrelo con otro. No le pongas nada debajo de la cabeza. Observa permanentemente su respiración. Si le falla, hazle la respiración artificial de inmediato (páginas 8/9). Si empieza a recobrar el sentido, tranquilízalo hablándole normalmente como si no pasara nada.

Shock (Conmoción)

Después de la mayor parte de los accidentes se produce un shock más o menos fuerte. Observa si la persona lesionada tiene signos de conmoción, aunque las lesiones sean leves. Cuanto peor es la herida mayor es la conmoción. Esta puede ser muy peligrosa.

Signos a tener en cuenta





Cómo se toma el pulso

La sangre recorre todo el cuerpo por una acción de bombeo del corazón. En ciertas partes del cuerpo puedes sentir el pulso, lo que te indicará la regularidad con que se produce el bombeo.

El punto más fácil para tomar el pulso son las muñecas. Coloca los dedos debajo de la articulación del dedo pulgar de tu otro brazo. Mueve los dedos



hasta encontrar el pulso y cuenta el número de pulsaciones durante 30 segundos. Multiplica el número por dos: esto te da el número de pulsaciones por minuto.



Tómate el pulso después de unos ejercicios y verás que es más rápido. Un adulto tiene 60-80 pulsaciones por minuto cuando está relajado. En los niños es más alta: oscila entre las 90 y 100 pulsaciones por minuto. También varía con las personas. La razón principal para tomar el pulso es comprobar si es regular y fuerte. A veces es fácil encontrar el puso en el cuello. Así que trata de encontrarlo en el cuello, como muestra el dibujo.

Quemaduras

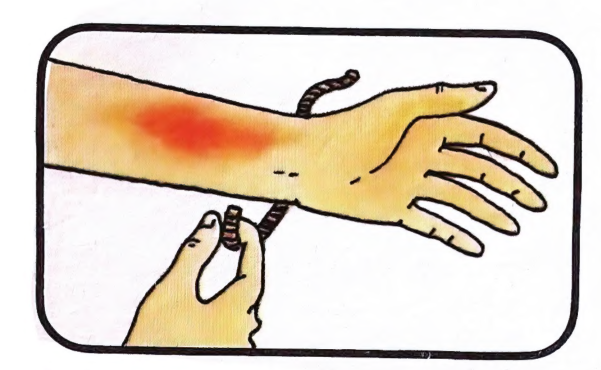
Pueden ser causadas por contacto con el fuego, objetos muy calientes, electricidad, la grasa muy caliente, el agua hirviendo, el vapor y los productos químicos peligrosos pueden originar quemaduras. Las quemaduras producen la pérdida de la parte líquida de la sangre, llamada plasma. El plasma se acumula debajo de la piel, formando bolsas, o se escapa si la piel se abre. La cantidad de plasma que se pierde en una amplia zona puede ser muy peligroso. Solamente se deben vendar las quemaduras de muy poca importancia.

Enfría la parte quemada





Derrama agua fría en la zona quemada inmediatamente. Si actúas con rapidez el daño puede ser menor. Utiliza agua que corra muy lentamente: un grifo, una manguera o un riachuelo. Deja la zona quemada sumergida en agua por lo menos 10 minutos. El agua corriente arrastrará también cualquier producto químico adherido a la piel. Si el causante es la electricidad, corta la corriente para que no siga pasando por el cuerpo del herido (página 28); si comienza a fallarle la respiración, practícale la respiración artificial (página 9).

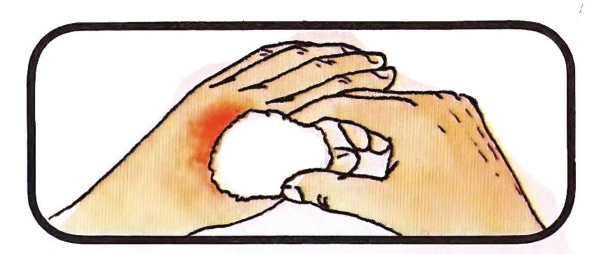


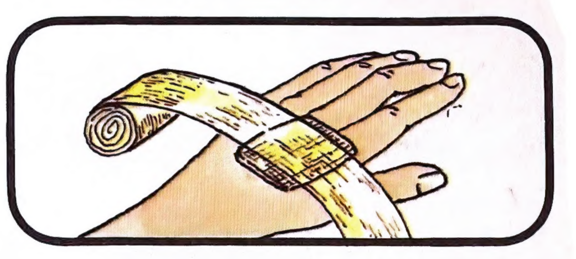
Quítale cualquier cosa que le oprima, tales como el reloj o los zapatos.

La ropa

No le quites nunca la ropa quemada, a menos que arda sin llama. **En ningún caso debes intentar quitar la ropa pegada al cuerpo.** Si bien el agua elimina cualquier producto químico, debes quitar las ropas que estén manchadas con éste y cuida de no manchar tus manos.

Quemaduras leves





Primero enfría la herida con agua que corra lentamente, por lo menos durante diez minutos. Después, si la piel no está abierta, la zona afectada parece más pequeña, y después de media hora, si no hay ampollas, trátala como una quemadura leve. Coloca una gasa esterilizada y véndala (pág. 20).

Quemaduras graves





Si la zona quemada tiene ampollas o la piel está abierta y pierde líquido se trata de una quemadura grave. Envía por una ambulancia. Si es posible, coloca la zona quemada bajo un grifo de agua corriente muy lentamente y cubre esta parte con un paño. Si la quemadura cubre una zona grande, no podrás utilizar el agua corriente porque quizá sea poco aconsejable mover al paciente. En este caso, cubre con cuidado la zona quemada con un paño húmedo; a medida que el paño se vaya secando lo humedeces de nuevo (página 23 y abajo).



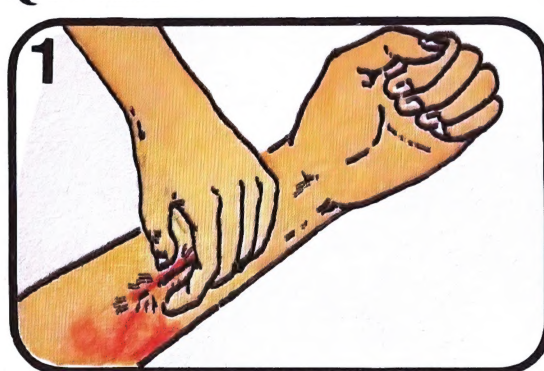


Si la quemadura es en un miembro, eleva éste y colócalo en una posición cómoda para impedir la hinchazón. Probablemente la víctima sufra una conmoción (páginas 12/13), por lo que debes quitar la ropa que tenga alrededor del cuello, pecho y cintura, manteniéndola abrigada. Si está consciente, le das tragos de agua fría regularmente para reemplazar el plasma que pierde por la herida. Tranquiliza al herido.

Hemorragia

Una hemorragia grave se debe parar de inmediato apretando la herida con un rollo de gasa, una almohadilla, o con los dedos. No apliques el torniquete: puede cortar completamente el suministro de sangre y causar una lesión para siempre. Envía o vete a buscar ayuda después de aplicar los primeros auxilios.

Qué hacer



Si la herida es un corte, puedes apretar los bordes de la herida con los dedos. Si cubre una parte muy amplia, utiliza una venda presionando fimemente sobre la zona.



Si la lesión es en un brazo y no tiene huesos fracturados, eleva el miembro hacia arriba para que la sangre no llegue a la herida. Continúa apretando por lo menos durante diez minutos.



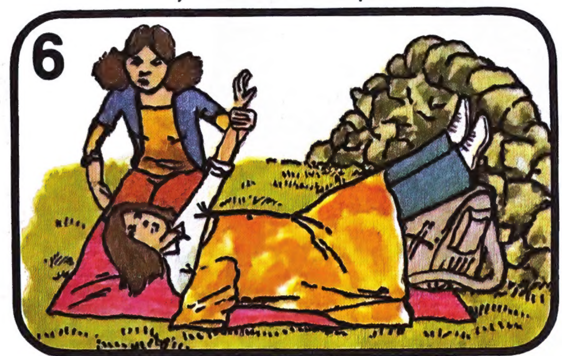
Si has sujetado la herida, véndala (si no tienes una venda, utiliza el material más adecuado). Si la herida tiene cristales o metal, coloca una almohadilla circular y las vendas. (página 19).



Si la herida es muy grave, coloca otra almohadilla sobre la primera para que presione más. Efectúa el vendaje de ocho vueltas muy apretado (páginas 20/21).



No intentes quitar el vendaje para ver la herida. Puedes provocar la hemorragia de nuevo. Si la sangre empapa la venda, añade más almohadillas y otro vendaje sobre el primero.



Si parece que la persona sufre una conmoción (páginas 12/13). túmbala en el suelo y cúbrela con una manta. Eleva sus piernas hacia arriba para que le llegue más sangre a la cabeza.



Si ha perdido mucha sangre, la persona perderá el conocimiento. Colócala en posición de recuperación (página 11). Envía por ayuda, pero no la dejes sola.

Hemorragias internas

Cada persona tiene unos 6 litros de sangre en el cuerpo. Esta circula por los vasos sanguíneos llamados venas, arterias y capilares.

Un golpe fuerte en el cuerpo puede romper algún vaso sanguíneo debajo de la piel, por lo que la sangre se derramará dentro del cuerpo.

Una hemorragia interna no aparecerá en la piel en forma de cardenal si la herida está en el interior del cuerpo. Si después de un accidente una persona está pálida y enferma, con la piel fría (especialmente las manos y pies), y tiene pulsaciones muy altas, quizá tenga una hemorragia interna.

Otras señales son una gran hinchazón, dolores muy fuertes y/o conmoción muy fuerte. Se puede perder mucha sangre en la fractura de un hueso del muslo.

La única ayuda que puedes proporcionar a una persona



con una hemorragia interna es elevar el miembro hinchado *(salvo que esté fracturado)* y hacerle descansar. Observa si está conmocionada (páginas 12/13) y envía o ve por ayuda inmediatamente.

Vendas

Las vendas se utilizan para sujetar una almohadilla, apretar una herida y parar el derrame de sangre, o para inmovilizar una parte lesionada del cuerpo. Es preferible cubrir una herida con una gasa limpia antes de vendarla. Las vendas más corrientes son las enrolladas y las triangulares. Puedes hacer vendas con las bufandas, ropas o pañuelos.

Vendas enrolladas



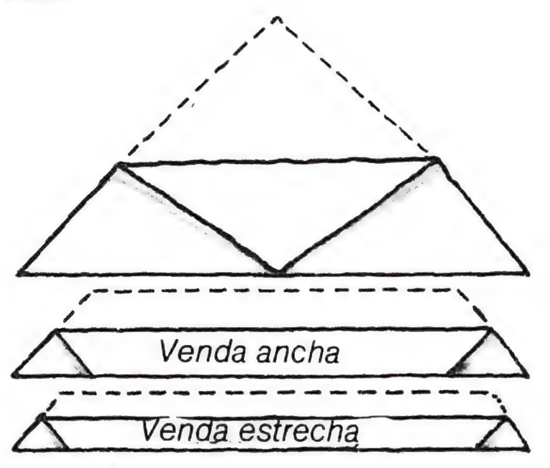
Las vendas enrolladas están hechas de crepé elástico o de gasa de algodón. Las vendas de crepé se utilizan cuando es necesaria una sujeción, por ejemplo, en las lesiones de articulaciones. Las vendas de gasa de algodón se fabrican en rollos de varios tamaños para las diferentes partes del cuerpo; por ejemplo, las vendas para los dedos tienen 2,5 cm de ancho, para las piernas, 9 cm, y para el pecho, 15 cm. Puedes comprar vendas de algodón con gasa esterilizada dentro del paquete. También sirven para apretar heridas.

Vendas triangulares

Vendaje triangular de lino

Las vendas triangulares están hechas de calicó o de lino, pero en una urgencia puedes hacer una cortando en dos, diagonalmente, una tela cuadrada. Estas vendas son muy útiles para toda clase de vendajes. Con ellas se pueden hacer finas almohadillas redondas o doblándolas, haciendo una venda estrecha, la cual puede ser usada como un vendaje circular (ver pág. 19).

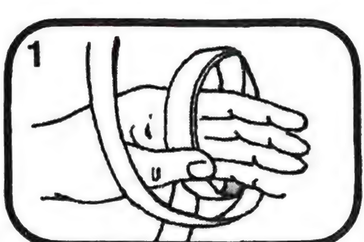
Cómo se hace una venda estrecha

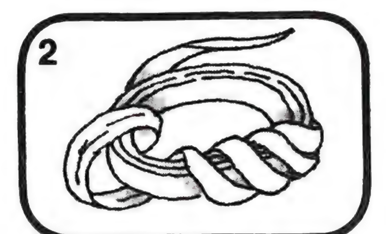


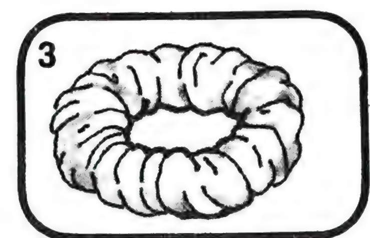
Dobla la punta del triángulo hasta que toque la base y a continuación lo doblas por la mitad. De esta forma conseguirás una venda amplia. Doblándola varias veces tendrás una venda muy estrecha que podrás utilizar para sujetar una almohadilla o para inmovilizar un miembro (página 25).

Cómo hacer una almohadilla redonda

Una herida sobre una posible fractura, con polvo o astillas, se debe tapar con un vendaje flojo. Una almohadilla redonda colocada sobre la herida impedirá que la venda presione.







Con el extremo de una venda estrecha da dos vueltas alrededor de tu mano sácala y enróllale la venda alrededor de ella. Continúa enrollando hasta que hayas conseguido un anillo consistente.

Introduce los extremos entre la venda. La almohadilla deberá ser ancha para rodear la herida.

Forma de sujetar las vendas



Los vendajes se pueden sujetar con esparadrapo o imperdibles, o también con un nudo. Cuando utilices imperdibles, dobla los extremos de la venda uno sobre otro para que esté bien terminado.

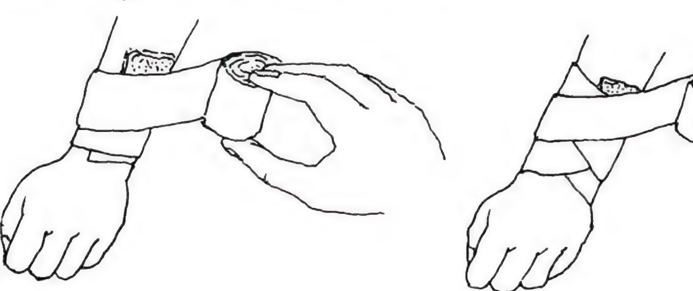
Cuando hagas un nudo, corta el extremo de la venda por la mitad, en sentido longitudinal (1). Haz un nudo con estos dos extremos para que la venda no siga abriéndose (2). Después rodeas la mano con uno de los extremos (3) y lo atas al otro extremo (4).

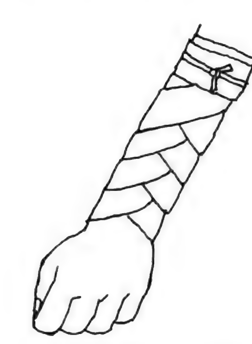
Usando un vendaje circular

Los vendajes de ocho vueltas se utilizan para sujetar las lediones en miembros o articulaciones. También puedes utilizar este tipo de vendaje para colocar una almohadilla en zonas que hayan sufrido algún corte.

Antes de hacer un vendaje, lávate las manos. Cubre la herida con una gasa, con mucho cuidado para no tocar la herida, o la parte inferior de la gasa. Si el herido sangra mucho no te preocupes de la higiene y véndale rápidamente.

Vendaje de ocho vueltas

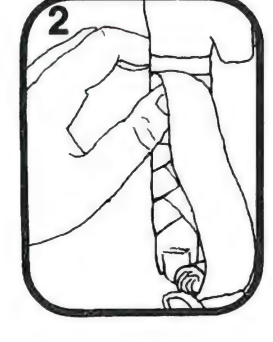


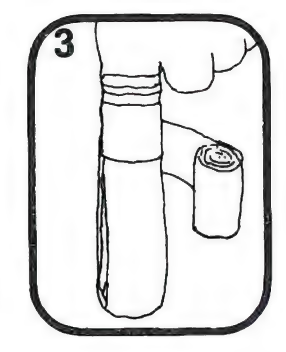


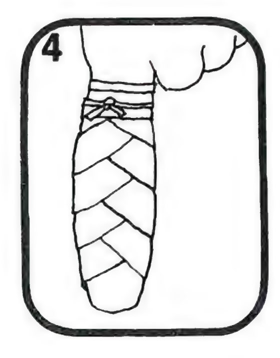
Colócate frente al herido Dale dos vueltas con firmeza para sujetar la gasa. Toma el rollo de venda y desenrollando un poquito, comienza a dar vueltas a la venda alrededor del miembro hasta completar ocho. A cada vuelta, tapa una parte de la anterior con la siguiente. Procura que el vendaje tenga una presión uniforme. Termina en la parte superior de la lesión con dos vueltas algo más fuertes, una sobre otra, y finaliza con un nudo.

Dedos (cortes, quemaduras leves)





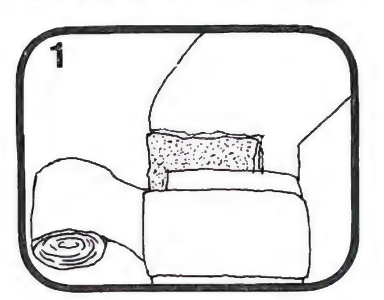


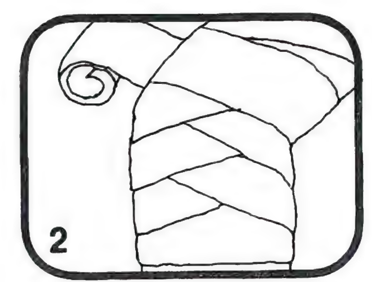


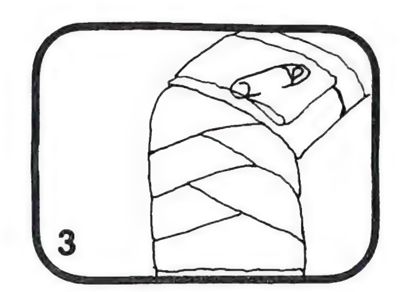
Fija la gasa con un par de vueltas de venda (1). Realiza un vendaje entrecruzado desde un extremo, lejos de la uña, como en el dibujo (2).

Entrelaza el vendaje hacia abajo (3) y después hacia arriba otra vez, entonces ya tienes cubierto el dedo. Termina en la base del dedo (4) y haz un nudo marinero.

Codo o rodilla (cortes)

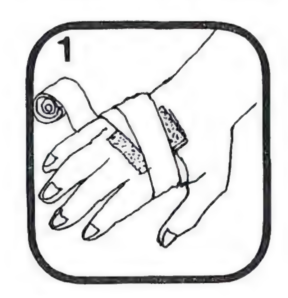






Si es posible, utiliza una venda elástica para el codo o la rodilla: así quedan sujetos, mientras permite algunos movimientos de la articulación. Sujeta la gasa con un par de vueltas de venda; después haces el vendaje entrelazado alrededor de la articulación. Finaliza en la parte superior de la lesión.

Mano o muñeca (cortes)

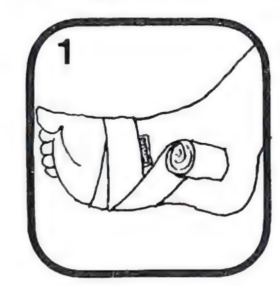






En las heridas de las manos, sujeta la gasa con un par de vueltas de venda (1), después haces un vendaje entrecruzado hacia la muñeca (2). Venda la muñeca para que esté sujeta y termina aquí (3). Para una herida en la muñeca (4), haz un vendaje entrecruzado alrededor de ella, para que el vendaje quede bien sujeto le das un par de vueltas alrededor de la mano.

Pie y tobillo (cortes)







Para una herida en un pie, sujeta la gasa como en los casos anteriores (1), haz un vendaje entrelazado hacia arriba. Sigue hasta el tobillo para sujetar la venda (2); y finaliza aquí (3).

Para una herida en el tobillo (4) haz el vendaje entrecruzado y sujétalo con un par de vueltas alrededor del pie. Termina con dos vueltas alrededor del tobillo.

Usando un vendaje triangular

Cabestrillo corriente

Se utiliza para lesiones del brazo, que a veces necesita también una sujeción si hay alguna costilla lesionada. Sujeta firmemente el antebrazo lesionado mientras realizas el vendaje. Coloca la venda sobre el cuerpo. La mano debe estar un poco más elevada que el codo. Levanta la punta inferior del vendaje y átalo a la altura del hombro. Dobla la punta que queda a la altura del codo y sujétala.

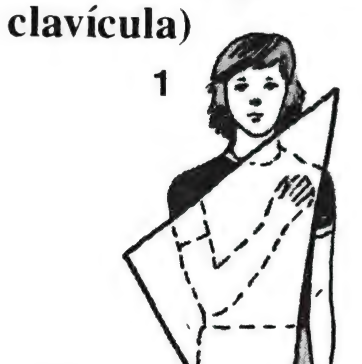




Haciendo cabestrillos



Cabestrillo (lesiones graves en un brazo, hombro o clavícula)



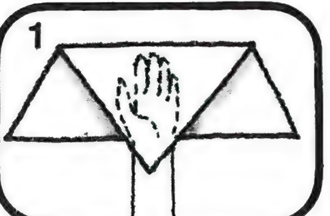




Cruza el brazo sobre el pecho, con la palma de la mano hacia abajo. La mano debe estar más alta que el codo; esta reducirá la hinchazón. Coloca la venda sobre el brazo como se muestra. La sujetas firmemente y colocas la base del vendaje debajo de la mano, brazo o codo. Pasa el extremo inferior por debajo del codo, lo cruzas por la espalda hasta el hombro no herido. Ata los dos lados a la altura del hueco que hay encima de la clavícula. Dobla la punta en el pliego del codo y sujétala.

Pie o mano (quemaduras)

Pon el pie (o la mano) encima de la venda y dobla la punta sobre el pie (o la palma de la mano). Cruza los dos extremos sobre la parte de atrás del tobillo (o la muñeca), y los anudas en la parte delantera del tobillo o muñeca.

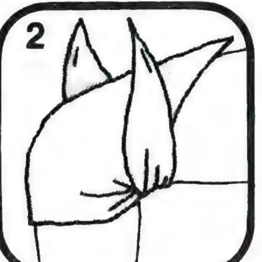




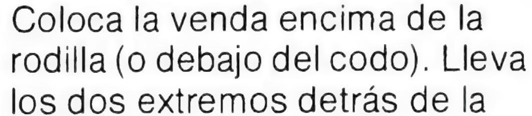


Codo o rodilla (quemaduras)



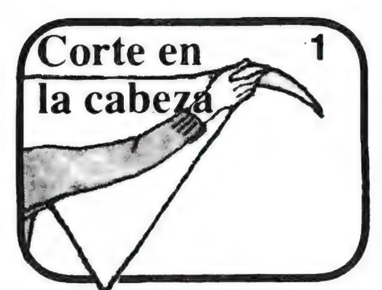


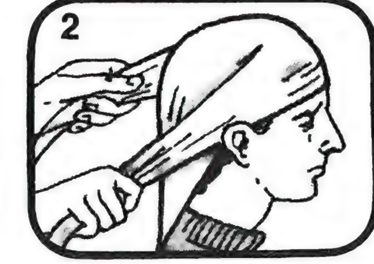


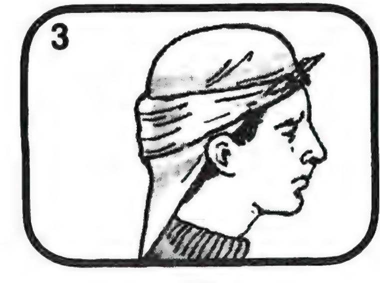


Coloca la venda encima de la rodilla (o debajo del codo). Lleva los dos extremos detrás de la rodilla (o sobre el codo), cruza el uno sobre el otro, dale vuelta hacia delante y átalos.

Corte en la cabeza







Dobla la venda por la parte más ancha para hacer un dobladillo. Coloca esta parte exactamente encima de las cejas. Lleva los extremos a la parte de atrás de la cabeza, dejando las orejas descubiertas. Dale otra vuelta y haces un nudo en la frente.

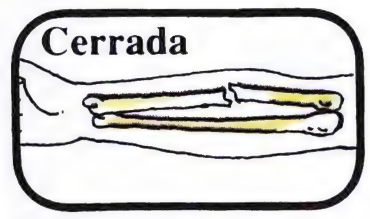
¿Está muy apretado el vendaje?

Los vendajes, especialmente los que van enrollados, deben aplicarse con firmeza, pero si están demasiado apretados pueden cortar la circulación de la sangre. Trata de tomar el pulso. Si no lo sientes, comprueba el estado del vendaje apretando la uña del dedo del miembro vendado, hasta que se ponga blanca. Al dejar de apretar, la uña deberá recobrar su tonalidad rosa. Si continúa estando blanca o azul, afloja el vendaje con cuidado, pero no lo quites.

Fracturas y torceduras

Una fractura puede consistir en un hueso roto o en una fisura. A veces, una torcedura puede ocultar una fractura, así que trátala siempre como fractura. No muevas a nadie que tenga una fractura; puedes ocasionarle más lesiones. si es complicada, pide ayuda.

Clases de fracturas



El hueso tiene una fisura o está roto, pero no se clava en la piel.



El hueso roto se clava en la piel, abriendo una herida.



El hueso roto ha perforado un pulmón, un nervio, una vena...

Torceduras y dislocaciones





En las articulaciones, los huesos están unidos por medio de los ligamentos. Una caída o un mal paso pueden romper o torcer los ligamentos, produciéndose una torcedura. Los ligamentos torcidos pueden sacar incluso a un hueso de su sitio, dislocándolo.

Señales de lesión

La persona tendrá mucho dolor y no podrá mover el miembro. Compara la parte lesionada con la sana. Seguramente, comenzará a hincharse; la pérdida de color significará una hemorragia interna, que puede ser grave. Si tiene algún nervio dañado, sentirá entumecimiento y hormigueo.



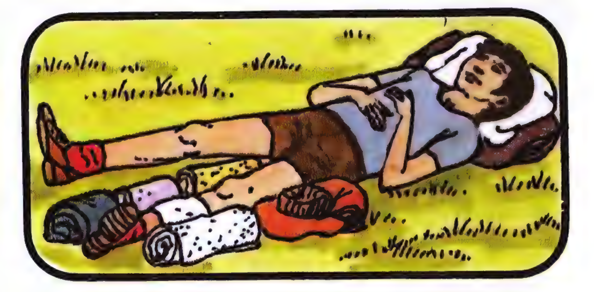
Qué hacer

Comprueba si el herido respira (páginas 8/9). No muevas la parte lesionada, incluso si está muy hinchada puedes dañarla más. Deja que coloque el miembro lesionado en la postura más cómoda para él.

Si la fractura está abierta (el hueso asomará por la piel) y la herida sangra mucho, aprieta los dos bordes de la herida. Sujétalos hasta que se detenga la hemorragia. Cubre la herida con una gasa limpia lo más rápidamente posible para evitar una infección. No vendes la herida. Envía a alguien a por ayuda. Tranquiliza al herido y no le dejes solo.







Procura que el herido se sienta cómodo, pero no le des nada para beber. Si la lesión es en la parte inferior de la pierna, no le quites el calzado. Sujeta una pierna fracturada colocando a ambos lados ropa enrrollada y así impedirás mayor daño.

Caídas

Si alguien sufre una caída, utiliza las medidas ABC de los primeros auxilios (página 5) y la conmoción (página 13). No le muevas ni le des de beber. no intentes nunca estirar un miembro lesionado. Pide ayuda (página 6).

Un golpe en la cabeza puede significar una fractura de cráneo; una parálisis o una sensación de hormigueo podría significar que un nervio está agarrotado o que la columna vertebral se ha lesionado. No muevas a la persona. Sin embargo, si ha perdido el conocimiento, debes colocarle en posición de recuperación y permanecer a su lado.

Si las lesiones son leves, y te ves obligado a mover al herido porque no tienes ayuda, puedes sujetarle el brazo en cabestrillo (página 22).

Lesiones corrientes y enfermedades

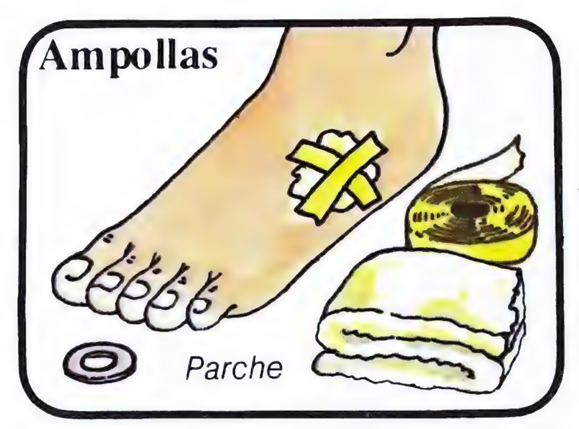
Ojo morado



Un cardenal en un ojo hace que se ponga **morado** y se hinche. Reduce la hinchazón aplicando compresas frías o una bolsa con hielo. Lleva al paciente al médico; un golpe que ponga el ojo morado puede producir también una lesión en el ojo o una fractura de cráneo.

Para preparar una compresa fría, moja un paño en agua fría, estrújalo y colócalo en la parte hinchada.

Ampollas



Para evitar las **ampollas** usa zapatos cómodos, que estén «usados». Si el zapato empieza a rozarte, cubre la zona con una tirita o un trozo de gasa sujeto con esparadrapo. Los parches en forma de anillo son muy útiles para eliminar la presión sobre la ampolla. No pinches la ampolla, pero si revienta, corta la piel solamente y, si es posible, deja que se seque al aire libre.

Calambres

En pantorrilla o pie



En el muslo

Los **calambres** se producen por el endurecimiento repentino de un músculo. Para eliminarlo, frota y estira el músculo. Si te sucede en un músculo de la pantorrilla o del pie, estira la rodilla y tira del pie hacia ti. Si el calambre es en el muslo, levanta la pierna con una mano por el talón y aprieta la rodilla hacia abajo con la otra mano. Los calambres se pueden producir después de haber sudado haciendo ejercicio. Hay que tomar una pastilla de cloruro sódico o un poco de sal.

Rozadura sucia o corte leve (limpieza)



Lávate las manos antes de colocar una gasa en un **corte.** Utiliza mucha agua y un paño limpio para lavar la herida.



Comienza por el centro, moviendo el paño hacia fuera. Cuando el corte y la piel que lo rodea estén limpios, sécalo



y coloca una venda o una gasa limpia. Si un corte sangra mucho, concéntrate en detener la hemorragia.

Dolor de oídos





La mejor forma de prevenir el **dolor de oídos** cuando hace frío es mantenerlos tapados con un gorro. Si te duelen los oídos después de nadar, apriétate la nariz mientras inflas mejillas y tragas al mismo tiempo. Si el dolor persiste, puede que tengas arena o una infección en el oído. Consulta con un médico.

Oído (un objeto en el oído) ▶

Si te entra algo en el **oído** (o la nariz) no intentes sacarlo, porque terminarás empujándolo hacia dentro. Vete al médico. Sin embargo, si entra un insecto en un oído, se puede sacar suavemente llenando el oído de agua templada o aceite. El insecto saldrá flotando. Si el insecto tiene aguijón y te pica, ve al médico en seguida.

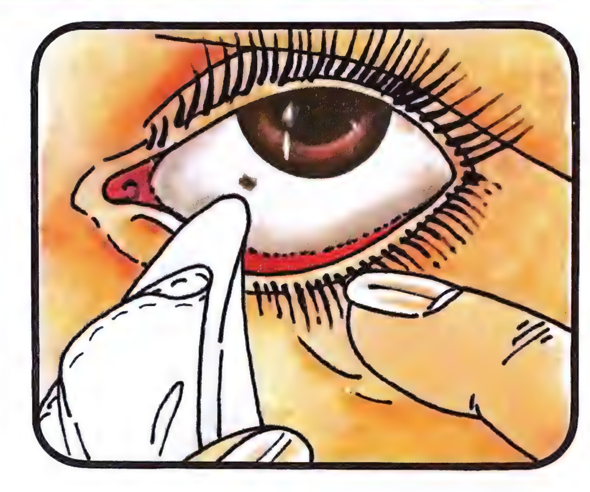


Descarga eléctrica

No toques a una persona que ha sido electrocutada. No toques nada de lo que esté tocando. Apaga el conmutador. Utiliza un objeto, por ejemplo un trozo de madera que no esté húmedo, grasiento o sea de metal, para empujar al herido lejos de la fuente de energía o de superficies húmedas. Si no puedes encontrar ningún objeto tira de su ropa, pero teniendo mucho cuidado de no tocarle. Si deja de respirar, practícale la respiración artificial (página 9), a continuación trata las quemaduras que pueda tener (páginas 14/15). No te acerques a una persona que haya sido electrocutada cerca de la vía del tren o de un poste de energía eléctrica. Corre por ayuda.

Ojo (algo en su interior) ▶

Si notas que tienes algo debajo de la pestaña inferior no te frotes el ojo; mira hacia arriba y tira levemente de la pestaña hacia abajo. Si notas que la partícula está debajo de la pestaña superior, mira hacia abajo y tira de la pestaña superior sobre la inferior; esto hará que salga la partícula.



Desmayo





Los **desmayos** se producen cuando no llega suficiente sangre al cerebro, el resultado es la pérdida temporal del conocimiento. Las causas pueden ser un susto, malas noticias, carencia de aire o alimentación. Suele haber alguna advertencia —sentirse enfermo, mareos o calor y sudores—.

Sienta al enfermo, desabróchale cualquier cosa que le apriete el cuello. Colócale la cabeza entre las rodillas y dile que respire profundamente. Si a pesar de esto se desmaya, pon su cabeza de lado y colócale las piernas más altas que la cabeza. Esto hará que le llegue más sangre al cerebro y se recobre (pág. 11).

Diabetes

Si un diabético que se haya puesto por la mañana su inyección de insulina, se pone pálido, tiene sudores y mal humor y comienza a actuar de una manera poco razonable, es que está a punto de perder el conocimiento. Dale inmediatamente dos cucharadas de azúcar. Si pierde el conocimiento, pide ayuda.

Dolor de cabeza

El descanso es la mejor cura para el **dolor de cabeza;** un sueñecito, una taza de té o comer también puede ayudar. Los dolores de cabeza pueden ser síntoma de alguna otra cosa, tales como problemas de estómago.

Hipo



Para quitar el **hipo**, trata de contener la respiración, o respira muy profundamente. Un susto puede quitar el hipo.

Hemorragias nasales ▶

Un resfriado muy fuerte o un golpe puede producir una **hemorragia nasal.** Siéntate y echa la cabeza hacia atrás para que la sangre no pase a la garganta. Aprieta las aletas de la nariz, durante unos 15 minutos. Respira por la boca y no te suenes durante unas horas.

Ataques

Algunas personas sufren **ataques** epilépticos.

Con un ataque suave, la persona normalmente se mantiene de pie, pero mantiene fija la vista y no entiende nada de lo que se le dice. Los ataques se suelen pasar en seguida. Después tranquiliza a la persona, aunque no recordará nada.

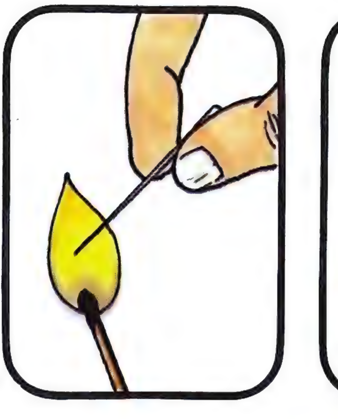
Cuando el ataque es muy fuerte, la víctima se cae y se pone rígida. Le darán espasmos en los brazos y en las piernas, probablemente su cara se pondrá roja, echará espuma por la boca. No intentes sujetarlo, pero tira de ella por su ropa en caso de que este en una situación peligrosa, o si va a golpear algo y herirse a sí misma. Ten cuidado de que no te golpee o te dé patadas. Retira los muebles cercanos. Cuando hayan terminado sus espasmos, introdúcele un pañuelo enrollado entre las muelas de atrás y le tumbas en posición de recuperación (página 11).

A medida que se vaya recuperando estará confuso por algún tiempo. Vigílale los ojos, y si es posible, acuéstale.



Astillas ▶

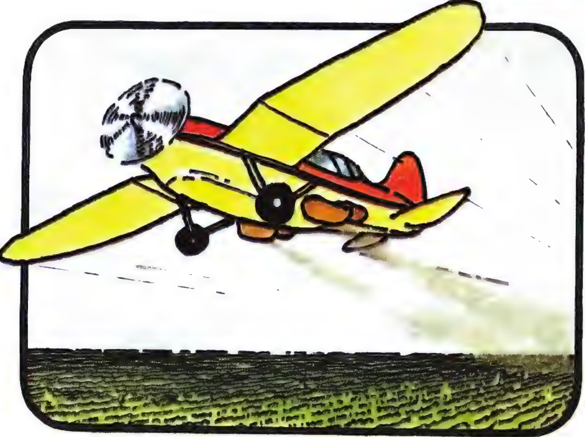
Si la **astilla** está justo debajo de la superficie de la piel seguro que podrás sacarla con una aguja. Utiliza la aguja desinfectándola con fuego. Si la astilla se clava, intenta sacarla con unas pinzas.



Sprays y pesticidas ▶

Mantente alejado de cualquier tierra que haya sido fumigada con insecticidas por aviones y tractores.

A alguien afectado por un **pesticida** se le pondrá el rostro colorado y tendrá una respiración entrecortada. El veneno ha podido ser absorbido por los poros de la piel, así que retira a la persona de la zona y quítale la ropa. Ponle en una corriente de aire, con una esponja mojada en agua fría le limpias el cuello y la espalda. Dale bebidas dulces. Si deja de respirar, hazle la respiración artificial (página 9).



Punzada





▲ Una **«punzada»** es un dolor repentino en un costado. Si inmediatamente después de comer te pones a hacer ejercicio, puede ocurrir que te dé una «punzada». Para mitigar el dolor, inclínate hasta tocar la punta del pie. Si esto no te da buen resultado, frota la parte dolorida y bebe agua a sorbos.

Tétanos

El **tétanos** se produce por una bacteria que se introduce en cualquier herida del cuerpo. Si te cortas cuando vas al campo, con alambre de púas, un clavo oxidado o si un animal te muerde o araña, acude al médico.

Dolor de muelas

Puedes aliviar el **dolor de muelas** poniendo unas gotas de aceite de clavo sobre el dedo y frotándotelo sobre la muela. Si te da el dolor durante el fin de semana, cuando tu dentista no trabaja, busca en la guía telefónica un hospital dental; generalmente atienden casos urgentes.

Mareos

Antes de emprender un largo viaje toma algunas pastillas adecuadas para el **mareo.** ¡Lleva bolsas de plástico para casos de emergencia! Cuando viajes en auto, asegúrate de que entre mucho aire fresco, y en caso de que te marees, pide que paren el auto. No leas. No comas mucho antes o durante el viaje. Los caramelos pueden evitar que te marees. Pero no comas chocolate.

Aires ▶

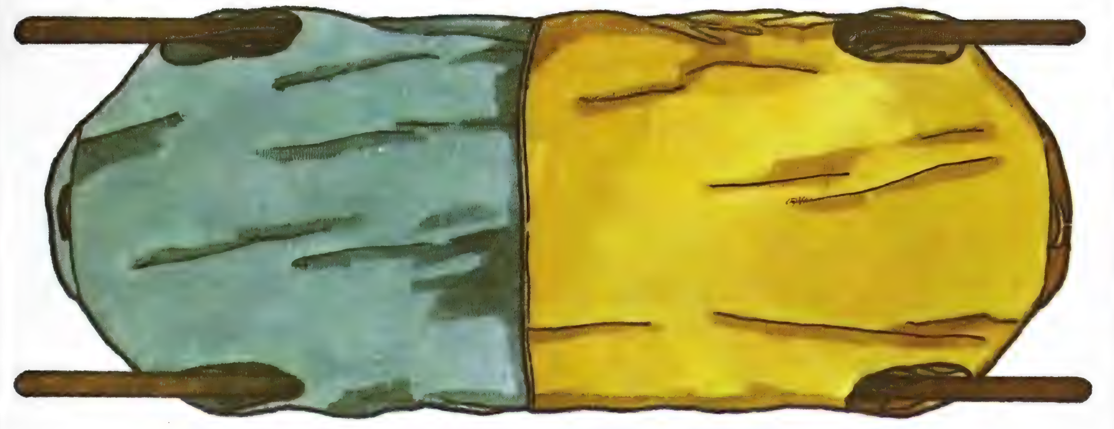
Los **aires** se producen por una caída o por un golpe en el plexo solar (la parte superior del estómago). Los aires pueden producir un fuerte dolor y dificultar la respiración. Coloca a la persona en posición de recuperación (página 11) y frota la zona dolorida. Afloja cualquier prenda que le oprima.

Vértigo

El **vértigo** se produce cuando hay temor a la altura. Si te encuentras con una persona que sufre vértigo, anímala para que se vaya a otro lugar. Dile que respire profundamente y que mire hacia arriba o hacia adelante. Si estáis en un sendero estrecho, aleja a la persona del precipicio.



Preparando una camilla



Para hacer una camilla, das la vuelta del revés a dos chaquetas o abrigos, de esta forma las mangas quedarán dentro. Abróchalos y pasa dos palos fuertes (lo ideal serían mástiles de tienda) por entre las mangas de los abrigos. Antes de transportar a alguien en la camilla, asegúrate que está bien. Nunca muevas a alguien que esté gravemente herido.

Llamada de socorro

Gritar no es la mejor manera de pedir ayuda, pero si alguien está herido y crees que hay alguna persona cerca, pon tus manos alrededor de la boca, y grita algo así como «Soee». Este sonido llegará más lejos que por ejemplo, si gritas «auxilio». Haz señales con objetos que puedan permanecer fijos, o señales que se repitan a intervalos; éstas han de tener un significado especial.



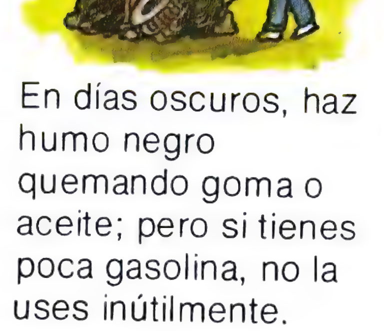
Mensaje escrito



SOS es el más conocido de los mensajes de socorro. Escribe SOS en el suelo con tierra, piedras, hojas y ropa. El sol o la luna brillarán sobre las letras que arrojarán sombras lejos de su contorno. Haz las letras tan grandes como sea posible, de 7-10 metros de largas, así llamarán la atención de los pilotos.

Señales de humo







En días claros, llama la atención con humo blanco. Quema cualquier cosa húmeda, como musgo, ropas, ramas verdes.

En días oscuros, haz humo negro quemando goma o aceite; pero si tienes poca gasolina, no la uses inútilmente.

Tres hogueras son una señal de socorro conocida internacionalmente. Haz tres hogueras blancas en triángulo.

Cometas y banderas

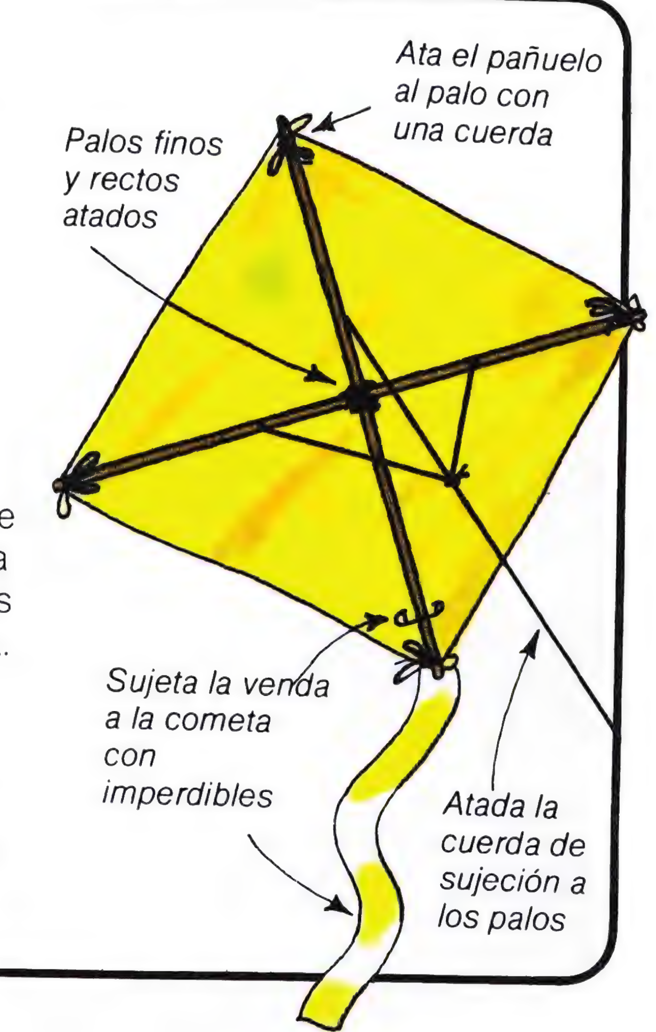
Pon en el suelo un pañuelo o un trozo de tela cuadrado. Elige un color que destaque sobre el suelo.

Ata dos palos en forma de cruz y colócalos encima del pañuelo. Con un poco de cuerda atas los extremos de los palos a las esquinas del pañuelo.

Haz una cola con un trozo de venda. Ata una bola de cuerda en los tres puntos de los palos de la cometa como se muestra.

Escribe SOS en la tela, y levanta la cometa.

Si no hace viento, haz una bandera para que ondee atando un trapo cuadrado a un palo.

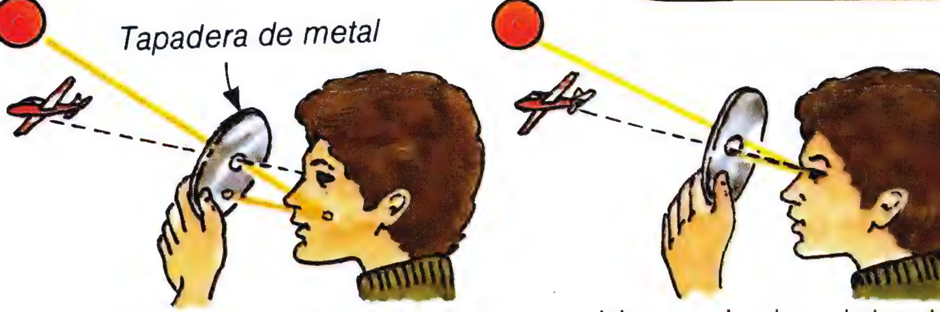


Señales tierra-aire

Señales directas

Utiliza estas señales cuando esté a la vista un posible rescatador. Guarda la linterna y el combustible para estos momentos. Puedes hacer señales directamente al avión o al equipo de rescate con la linterna o con cualquier objeto brillante.

Señales de socorro internacionales: seis reflejos o seis silbidos por minuto.
Repite cada pocos minutos. Haz una pausa de un minuto y repite. La respuesta son tres reflejos por minuto, una pausa de un minuto, y tres más.



Cuando haga sol, dirige una señal utilizando una tapadera de metal. Tienes que hacerle un agujero en el centro y ha de brillar en las dos direcciones. Sepárale unos 15 centímetros de la cara y mira por el agujero al blanco. La luz del sol formará una mancha en la cara, la cual se reflejará en la tapa. Mientras miras al blanco por el agujero, cambia el ángulo de la tapa hasta que desaparezca la mancha. El blanco recibirá ahora el reflejo.





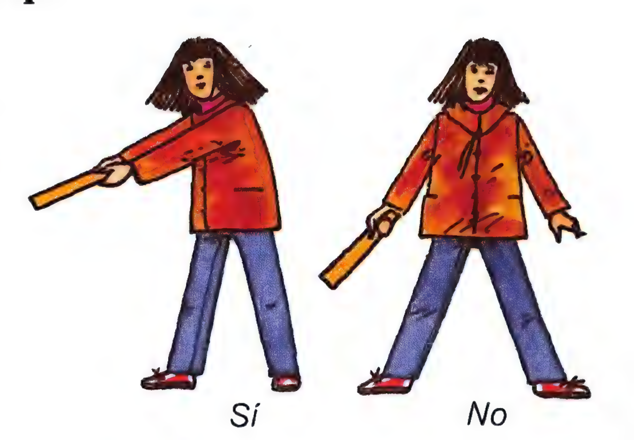
Si el ángulo entre el sol y el blanco es muy grande, toma la tapadera y la mancha se reflejará en tu mano. Mira al blanco por el agujero y ajusta la tapadera hasta que el reflejo de luz que forma la mancha desaparezca.

Si solamente tienes un trozo de cristal, levántalo con una mano y con la otra tapa el blanco. Mantén el reflejo del sol hasta que te toque la mano. Cuando bajes la mano podrás hacer señales directamente al avión.

Señales standard con el cuerpo

Existen señales internacionales de socorro conocidas por todos los pilotos del mundo. Utiliza el cuerpo para enviar mensajes, o marca las señales con piedras, ropas o con cualquier material que encuentres a mano.

- No te desmoralices.
- Prepárate para un rescate.
- Anima a las personas que te acompañan.
- No dejes de hacer las señales.



Sí *No*

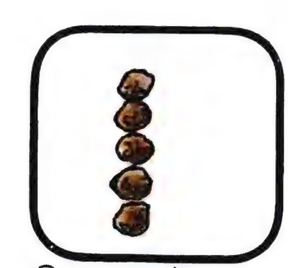


Se necesita asistencia médica con urgencia

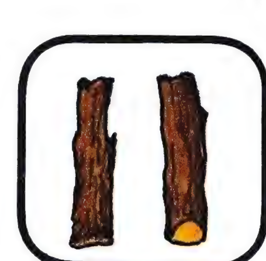


No aterrizar aquí *Aterrizar aquí*

Señales internacionales tierra-aire



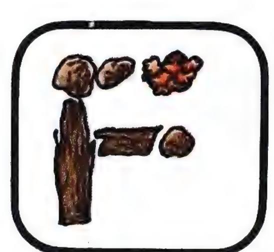
Se necesita médico



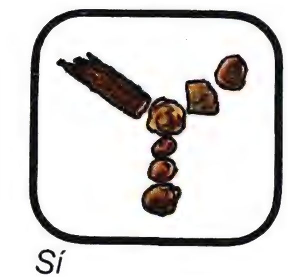
Se necesitan primeros auxilios



Incapaz de continuar



Se necesita agua y alimentos



Sí



No

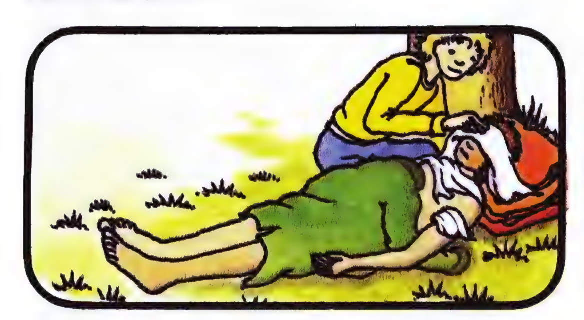
RECUERDA

CUANDO TE HAYAN RESCATADO, QUITA LAS SEÑALES, DE OTRA MANERA ALGUNA PERSONA PODRIA PERDER EL TIEMPO INTENTANDO RESCATARTE OTRA VEZ.

Riesgos del calor

En climas calurosos y húmedos, el cuerpo trata de mantenerse frío transpirando. El resultado es la pérdida de agua y sal. Una pérdida muy grande de agua y sal producirá una deshidratación e insolación. Si ocurre esto, toma un cuartillo de agua con media cucharilla de sal.

Insolación



Los síntomas son temperatura elevada, calor, la piel muy seca, un posible delírium y un colapso. Envía a alguna persona por ayuda. Mientras esperas, abanícale. Envuélvele en una sábana mojada.

Deshidratación

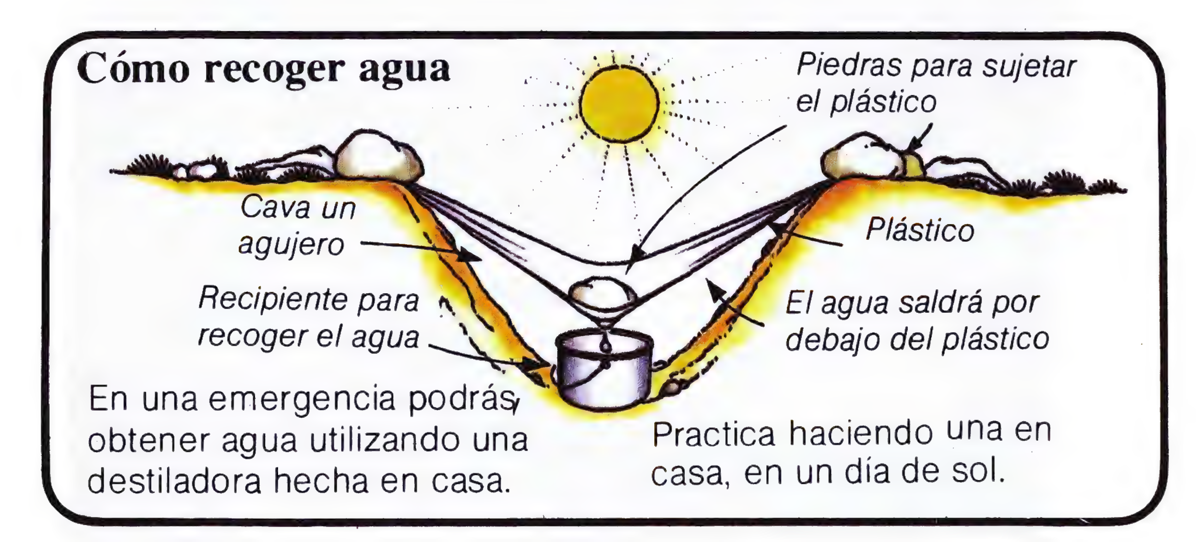


Los síntomas son dolor de cabeza, entumecimiento, mareos y vértigo. Tumba a la persona a la sombra y dale agua con sal.

Quemaduras del sol

El sol puede quemarte la piel; las quemaduras leves ponen la piel roja y produce picores, las quemaduras más graves producen ampollas. Los rayos del sol reflejados en el agua causan quemaduras, por esta razón debes tener mucho cuidado especialmente a la orilla del mar. Cúbrete la cabeza, cuello y hombros, particularmente al medio día cuando el sol calienta más.

Cómo recoger agua



En una emergencia podrás obtener agua utilizando una destiladora hecha en casa.

Practica haciendo una en casa, en un día de sol.

Ceguera producida por el sol y la nieve



Tiznado o sucio



Cartones con ranuras



Banda de hierba o de hojas



Dos pañuelos atados



Pañuelo tapando la cara y oídos



Pelo

Gafas de sol



Sombrero de papel de periódico

El reflejo de los rayos del sol en el agua y la nieve pueden causar heridas en los ojos y quemar la piel. Los dibujos de arriba muestran varios sistemas para protegerse los ojos. Si te queman los ojos, cúbrelos con compresas frías (ver página 26). A medida que las compresas se vayan calentando, humedécelas.



Riesgos del frío

Los efectos del frío pueden ser peligrosos, por lo que debes proteger tu cuerpo llevando un gorro para que no se enfríe la cabeza, una bufanda alrededor de la cara, gafas y calcetines gruesos. Come con regularidad para que tu organismo tenga energía, si te fatigas, siéntate y descansa.

Manteniendo el calor



Entumecimiento







El entumecimiento afecta a las partes más expuestas del cuerpo, tales como dedos, pies, nariz. Los síntomas de congelación son entumecimiento y aspecto ceroso de la piel. Si no tienes guantes, ponte calcetines en las manos. Mueve los pies, manos y cara muy de prisa para que circule la sangre. Calienta lentamente la parte congelada.

Congelación

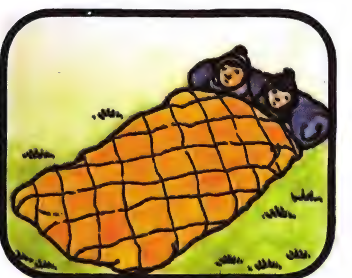
Sus efectos son: entorpecimiento, habla dificultosa, disminución del alcance de la vista, escalofríos y quizá un colapso.



Detente inmediatamente y busca o haz un refugio.



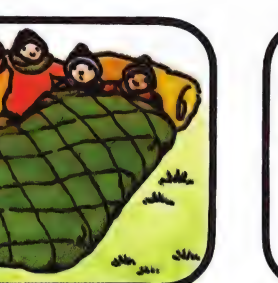
Quítate las ropas húmedas. Ponte otras secas. Tápate cabeza y manos.



Métete en el saco de dormir o envuélvete en una manta. Cúbrelo con un plástico.



Dos personas deben intentar meterse en un saco de dormir para mantener más calor.

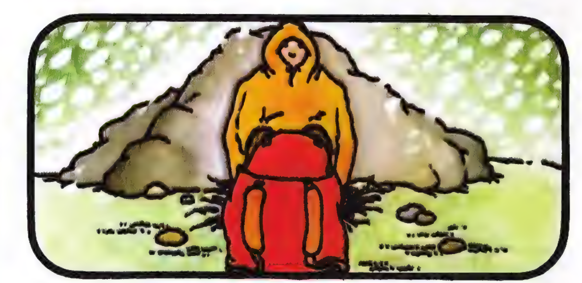


Toma bebidas calientes y alimentos vigorizantes, tales como azúcar, chocolate, caramelos glucosa, nueces...

Refugios



Extiende un plástico desde una pared o muro al suelo. Sujétalo al suelo con algún objeto y métete dentro en el saco.



Ponte toda la ropa de repuesto que lleves. Saca los brazos de las mangas de la chaqueta y caliéntalos en los sobacos.



Refúgiate detrás de una roca. Abrázate las rodillas para mantener el calor.



Haz un refugio con el tronco de un árbol caído. Utiliza ramas secas para hacer un tejado. Prepara un círculo con piedras y permanecer abrazados.



Fuego en bosques y praderas

El fuego puede ser terrible cuando no se controla. Se puede extender muy rápidamente, algunas veces más rápido de lo que tú puedas correr, especialmente si hace mucho viento. Fíjate en qué dirección se extiende.

No corras a ciegas entre las llamas. Busca una salida a campo abierto. Cúbrete la cara y el cuerpo con ropas y mantas. Permanecer juntos y mantener la cara tan cerca del suelo como podáis.

Fuego en el campo



Si no puedes transportar agua para apagar un fuego pequeño, elimina las llamas echando arena o tierra. puedes apagar el fuego golpeando con ramas o abrigos.

Auto atrapado



Si hay fuego en ambas orillas de la carretera, quedaros en el auto y que el conductor conduzca lo más rápido posible hasta salir de la zona peligrosa. Cerrar todas las ventanas. Si las llamas rodean el auto, debes intentar conducir y salir del peligro. Si dejas el automóvil parado, el metal de la carroceria se calentará y el auto actuará de horno.

1 Escapando del fuego



Intenta llegar al lugar con agua más próximo, y si sabes nadar, métete y espera a que se apague el fuego. No corras, probablemente te alcancen las llamas.

2



Si no hay agua cerca, haz un pequeño hueco detrás de una roca o el tronco de un árbol caído y túmbate boca abajo lo más estirado que puedas. Cubre tu cuerpo con ropas, mantas o tierra.

3



Si estás enfrente del fuego y puedes ver un ancho sendero donde sólo hay unas pocas llamas, tapa tu cuerpo todo lo que puedas, respira con profundidad y corre tan de prisa como puedas.

Ropas ardiendo

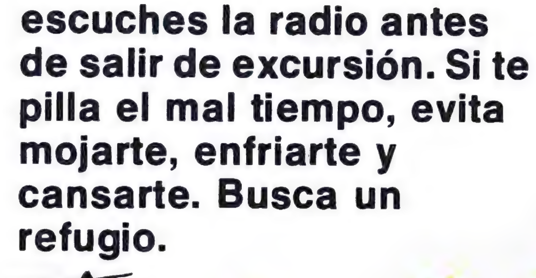


Si te arde la ropa, envuélvete con lo que tengas a mano, por ejemplo, un abrigo, una manta o una lona de una tienda de campaña. Deja la cabeza afuera, y da vueltas y vueltas por el suelo. Si es otra persona la que se quema, colócala en el suelo, la envuelves con la prenda que tengas más cerca. Si la envuelves en un material sintético y éste se derrite, no intentes quitárselo hasta que se hayan apagado las llamas (páginas 14/15).

Desastres naturales

La mayor parte de las situaciones atmosféricas se pueden conocer de antemano, por lo que es conveniente que escuches la radio antes de salir de excursión. Si te pilla el mal tiempo, evita mojarte, enfriarte y cansarte. Busca un refugio.

Relámpagos

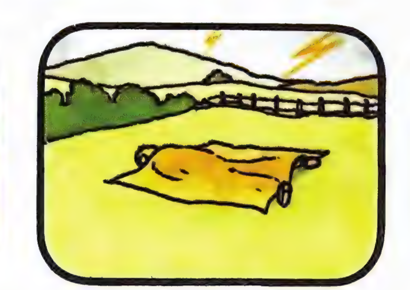




El metal atrae a los relámpagos, por ejemplo, las vallas de alambre, los postes en solitario o un árbol, cualquier cosa que esté sola, y el agua.







Busca un refugio en una arboleda (evita los árboles muy altos), o en medio de un campo llano. Agáchate en el suelo, túmbate en la colchoneta o tápate con la lona. Aléjate de cualquier metal. Si alguna persona ha sido herida por rayo y sobrevive, tendrá quemaduras muy graves (ver páginas 14/15 y 12/13).

Vientos fuertes





Cuando sopla un viento muy fuerte nunca camines por las laderas de las cumbres; puedes caerte a consecuencia de una ráfaga de viento. Si de pronto hace viento, mete la ropa en el pantalón; el viento se puede meter por la chaqueta o abrigo y hacerte perder el equilibrio. Túmbate en el suelo.

Niebla, lluvia y aguanieve



Cuando vayas al campo a la montaña, debes llevar siempre un equipo de emergencia, por ejemplo, un impermeable y un jersey; de esta forma, si cambia el tiempo tendrás abrigo y protección. En lugares montañosos, la niebla puede aparecer de pronto. Debes parar y refugiarte.

Inundaciones



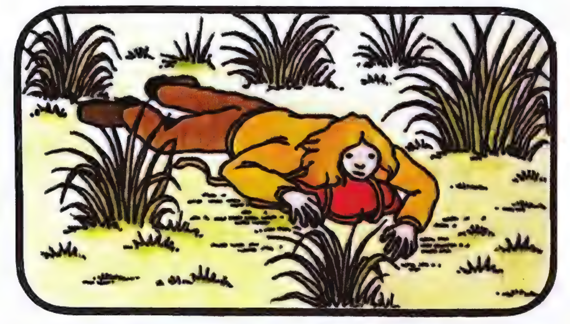




Evita acampar al lado de un río. Es posible que si llueve mucho se desborde el río y te arrastre la fuerza del agua mientras duermes. Si hay algún aviso de inundación, lleva comida, agua potable y algo de ropa, y sube hacia zonas más altas. Si el agua te arrastra, agárrate a un objeto flotante tal como el tronco de un árbol o un trozo de madera. grande. Súbete encima y utilízalo como una balsa. Rema utilizando las manos o un trozo de madera.

Arenas movedizas y pantanos





Observa si hay arena movediza en el lecho de los ríos, especialmente en los estuarios y en las playas. Los juncos y la hierba que sale aislada indican la existencia de suelo movedizo.

Túmbate en el suelo lo más estirado que puedas; solamente te hundirás si luchas. Pon la mochila debajo de ti. Rueda y gira hasta que queden libres tus pies, después «nada».

Ventisca

Si te atrapa una ventisca muy fuerte, intenta encontrar un refugio donde puedas protegerte del frío y descansar. Si no ves un refugio cerca, puedes hacer uno amontonando nieve alrededor de árboles y rocas.





Con una pala, quita la nieve que haya alrededor de un árbol o roca y haz un agujero, y lo rodeas con nieve.
Extiende un plástico por encima para que sirva de tejado, sujétalo en las orillas con nieve. Cubre el tejado con ramas o más nieve para mantener el calor. Coloca en el suelo ramas o cortezas.

Terremotos



Si te encuentras en el interior de un edificio cuando empieza un terremoto no corras a la calle. Espera en la puerta de salida donde te puedas refugiar de los escombros que caigan. Si estás en la calle, agáchate en el centro con los brazos sobre la cabeza.

Tornados



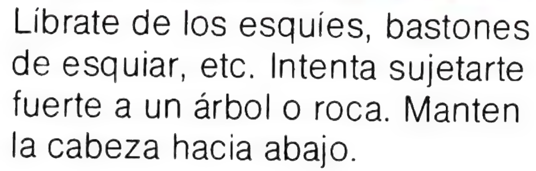
Los tornados son tormentas de viento que giran en forma de embudo y que arrastran todo lo que encuentran en su camino. Túmbate en el suelo, si es posible, refúgiate en una cueva o agujero en el suelo.

Aludes

Los aludes son extremadamente peligrosos y pueden ocurrir de pronto; especialmente suelen suceder durante los deshielos y después de caer una nueva nevada. Escucha el pronóstico del tiempo de tu zona; si hay cualquier aviso de alud, no salgas a pasear o a esquiar.







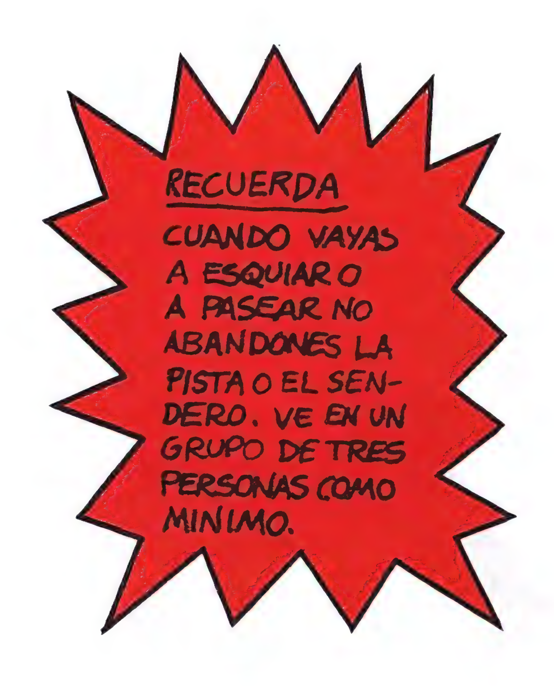
Líbrate de los esquíes, bastones de esquiar, etc. Intenta sujetarte fuerte a un árbol o roca. Manten la cabeza hacia abajo.



Si te arrastra el alud de nieve, «nada» con ella, manteniendo la cabeza elevada. Cierra la boca.

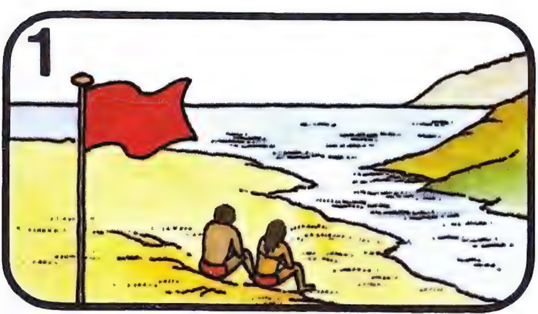


Si te ha cubierto la nieve, haz un agujero alrededor de tu cara antes de que se congele la nieve. Trata de averiguar en qué dirección te encuentras, escupiendo; si la saliva te cae en la cara significa que estás boca arriba.



Peligro en el agua

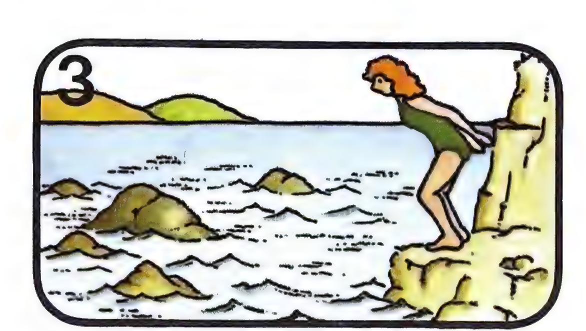
Los accidentes ocurren fácilmente porque la gente no tiene cuidado cuando está cerca del agua. Para ir a una playa, río, etc., debes saber nadar. Aprende en una piscina, donde no hay corrientes de agua y poca profundidad. Si no eres un buen nadador no vayas donde el agua te cubra.



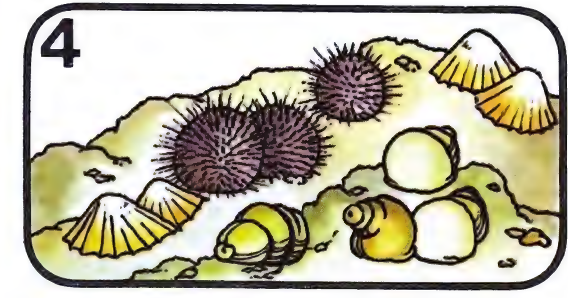
Busca un lugar donde no sea peligroso nadar. No es seguro un lugar con bandera roja.



No nades cerca de diques, puentes, embarcaderos, donde puede haber corrientes que te arrastren.



Nunca te zambullas en el agua, salvo que tenga por lo menos dos metros de profundidad, de esta manera verás el fondo.



No trepes descalzo por las rocas. Te puedes cortar los pies con piedras, conchas y erizos de mar. Lleva siempre sandalias.



En aguas abiertas no juegues ni te tumbes nunca en una colchoneta de aire, a menos que esté atada a la orilla.



No te metas al agua después de comer o cuando estés hambriento. Espera dos horas después de haber comido.



No estés mucho tiempo en el agua. Te puedes enfriar y cansar, por lo tanto, te pueden dar calambres (página 26).



En aguas abiertas es preferible que nades a lo largo de la orilla que mar adentro. Si te alejas mucho te costará volver.



No camines por el agua saltando de roca en roca o en bancos de arena y no explores cuevas. Te puede aislar la marea.



No juegues en el agua, chapuzando a otras personas o intentando meterlas debajo del agua. Tampoco desafíes a nadie.



Antes de salir con una barca entérate de la corriente y las horas de las mareas. Embarca cuando el tiempo sea bueno, y dile a algún amigo o familiar a dónde vas. No salgas solo. Lleva siempre un salvavidas, bebida caliente, impermeable y alimento.









Salvamento de personas en el agua

Solamente una persona muy experta en socorrismo debe lanzarse a rescatar a alguien que se esté ahogando. El pánico de una persona cuando se está ahogando puede hacer que se ahoguen ambos.

Víctima cerca de la orilla



Túmbate a lo largo y sujétate a algo que esté muy seguro en la orilla. Agarra a la víctima por la muñeca (no dejes que ella se agarre a ti) o agarra algún objeto al que podáis asiros los dos.

Víctima alejada de la orilla



Arroja una cuerda o cualquier cosa que flote —un cinturón salvavidas, una pelota de playa, o una tabla—. No lo lances directamente a la víctima, hazlo a una distancia que lo pueda alcanzar. Un objeto atado con una cuerda es el mejor sistema. Levanta la cuerda al tiempo que atraes hacia ti a la víctima.

Víctima alejada de la orilla en aguas poco profundas



Haz una cadena humana. La persona más cerca a la orilla se sujeta a algún objeto seguro, mientras que los demás se agarran de las muñecas, mirando en direcciones opuestas, hasta que alguien pueda rescatar a la víctima o lanzarle un objeto flotante. Si estás solo, camina por el agua e intenta acercarte lo suficiente para rescatar a la víctima.

Víctima a una distancia muy larga



Solamente si sabes remar muy bien y puedes conseguir la clase de barca adecuada, utiliza este sistema para rescatar a alguien. Primero aproxímate de popa, con la proa enfilada contra corriente. Esto es importante porque la víctima puede volcarla al agarrarse a uno de los lados de la barca. Dile que se sujete a la popa, y si tienes una cuerda, colócasela debajo de los brazos y átale a la barca. Remólcale a la orilla, asegurándote de que el agua no le cubra la cara. No intentes subirle a la barca.



Si no es posible conseguir una barca, y eres un buen nadador, pero *solamente* si lo eres, puedes nadar para rescatar a alguien con un flotador. Asegúrate primero de que puedes nadar esa distancia; quítate la ropa y zapatos. Aunque el tiempo es importante, no nades muy de prisa porque te cansarás —recuerda que tienes que volver nadando—. Empuja el flotador hacia la víctima para que pueda recogerlo en lugar de agarrarse a ti. Mantente fuera de su alcance.

Salvándote del agua

Si vuelcas



Infla tu chaleco salvavidas. Permanece al lado de la barca para que puedas agarrarte a ella, y para que puedas ser visto.



Sujétate a los remos si puedes, pero no corras el riesgo de perder la barca; puede arrastrarla la corriente.



Atate a la barca de esta forma y no la perderás si te cansas o se te entumecen las manos.

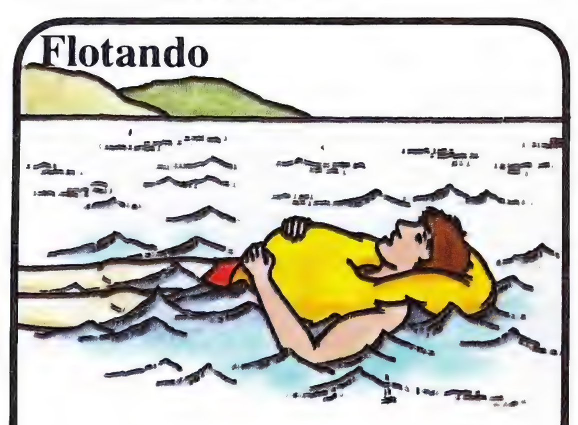


Haz señales levantando el remo y alguna prenda de colores llamativos atada a él.



Si hay tormenta y te resulta difícil agárrate a la barca, bucea hasta quedar debajo de ella y espera hasta que el tiempo mejore.

Flotando



Si pierdes la barca y te sientes cansado, relájate flotando, con la cara fuera del agua.

Cómo conservar calor y energía



Procura que una parte de las ropas mantengan un poco de calor. Guarda energía y permanece caliente poniendo los brazos apretados contra el cuerpo con las rodillas dobladas. Abrazaros.

Cómo hacer un cinturón salvavidas



Puedes hacer un «salvavidas» con los pantalones, pero con una camisa es más fácil, porque pierdes menos energía al quitártela. Saca los brazos de las mangas; abróchate los dos primeros botones y dale la vuelta (1). Levanta la parte de abajo (2). Bájala muy de prisa para que el aire quede dentro (3).

Cómo meterse en un flotador salvavidas









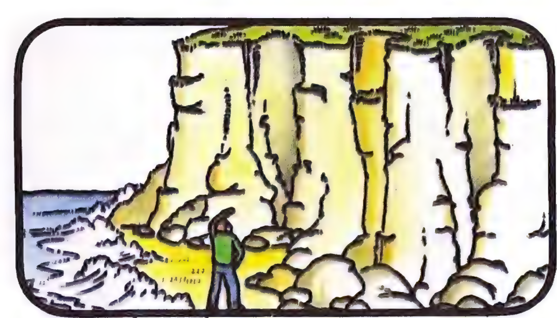
No es tan fácil como parece, por lo que debes practicar.
Coloca el lado cercano a ti debajo del agua, el otro lado subirá recto hacia arriba. Aleja de ti la parte hundida de forma que la parte de arriba empezará a caer sobre la cabeza. Levanta un brazo e introdúcelo dentro. Haz lo mismo con el otro brazo.

Saliendo a las rocas

Dirígete a un punto donde haya menos olas. Cabalga en una cla con los pies hacia adelante como freno.

Inclínate hacia adelante y trata de agarrarte a algo, despuęs escala las rocas tan aprisa como puedas.

Atrapado por una marea



No intentes escalar un acantilado si no tiene asideros para el pie o es muy alto.



Cuando un acantilado parezca que se va a derrumbar, no intentes escalarlo.



Busca un reborde seguro por encima de la marea, y espera a que ésta baje.



Si tus zapatos resbalan, quítatelos; incluso puedes escalar con calcetines.

RECUERDA

SI VAS A PASAR POR LA PLAYA, COMPRUEBA SIEMPRE EL HORARIO DE LAS MAREAS. DE ESTE MODO NO TENDRAS PROBLEMAS.

Puntos a recordar

Cualquier cosa que hagas, hazlo siempre en un grupo de por lo menos tres personas. Si vas a remar o a navegar lleva siempre puesto el chaleco salvavidas.



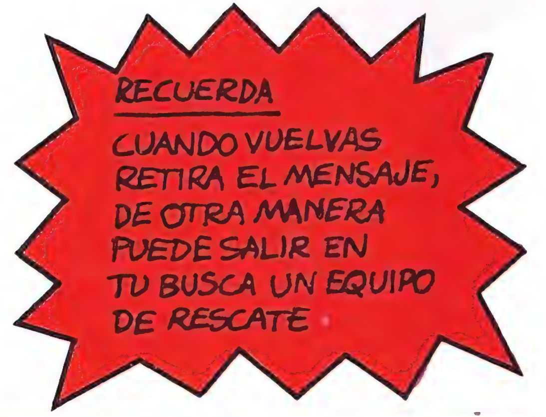
Antes de salir, entérate del parte meteorológico. En caso de que el pronóstico sea malo, no salgas.



Haz un plano del trayecto que vayas hacer; deja una copia a alguna persona diciéndole adónde vas.



En algunos lugares en el campo hay buzones. Deja el plano de tu trayecto y la hora que vas a estar de vuelta.

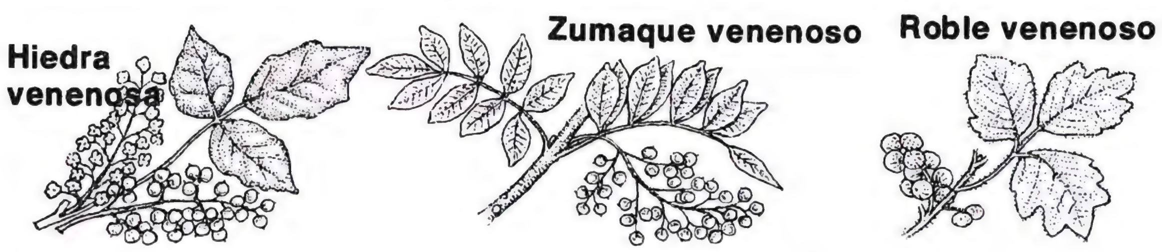




Plantas venenosas

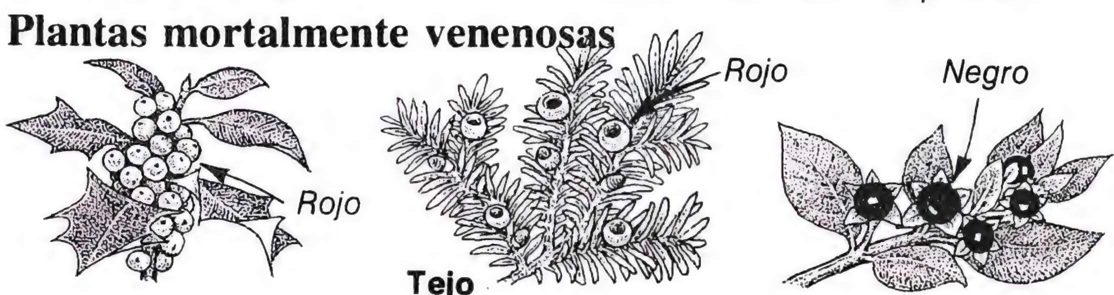
Nunca comas bayas, nueces, semillas, raíces, hojas o flores de ninguna planta, salvo que sepas con certeza que son comestibles. No pienses que la planta es comestible porque la coman los animales; puede que el veneno no les afecte. Evita las bayas rojas —generalmente son venenosas—. No comas setas u hongos silvestres —es fácil confundirlas.

Plantas venenosas al tacto



Las plantas que se muestran arriba se encuentran todas en América del Norte y son venenosas al tacto. Si tocas una, lávate con agua y jabón. El humo puede esparcer el veneno, por lo que no quemes la madera de estas plantas.

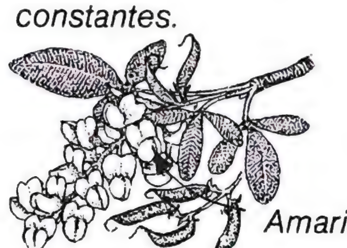
Plantas mortalmente venenosas



Acebo
Bayas venenosas. Síntomas: vómitos constantes.

Tejo
Hojas y bayas venenosas. Síntomas: vómitos, diarrea, piel húmeda, temblores.

Belladona
Bayas venenosas. Síntomas: temperatura alta, mucha sed.



Blanco

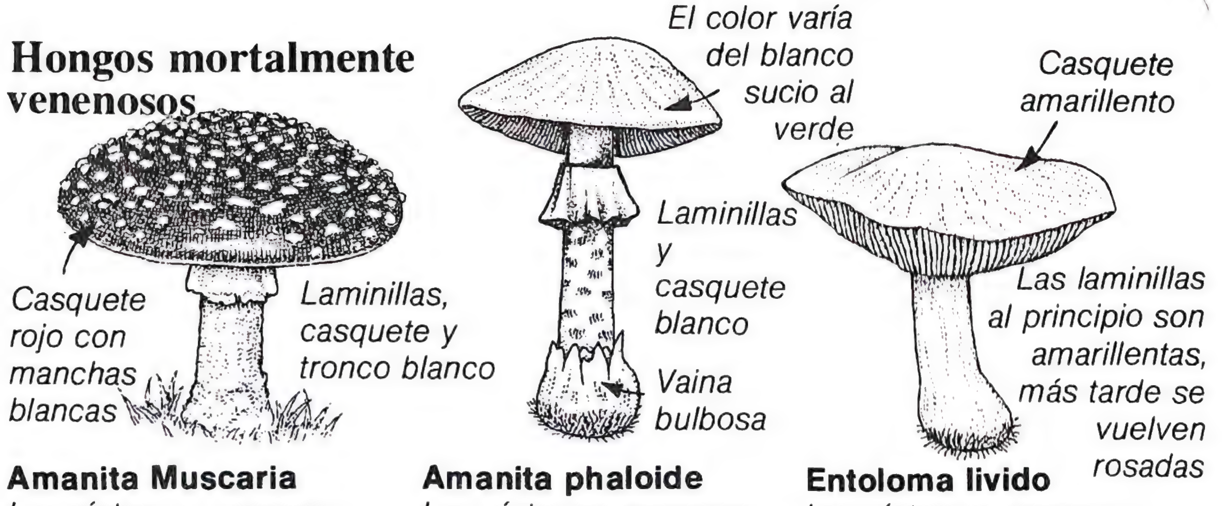
Púrpura

Codeso
Toda ella es venenosa. Síntomas: quema la boca y la lengua, dolor de cabeza y de estómago.

Cicuta
Toda ella es venenosa. Síntomas: inflamación de la lengua, debilidad muscular, temblores y mareos.

Dedalera
Toda ella venenosa. Síntomas: dolor de estómago y de cabeza, vómitos, vértigos, ahogos y sueño.

Hongos mortalmente venenosos



Amanita Muscaria
Los síntomas aparecen media hora o cuatro horas más tarde: mareos, vértigos y alucinaciones.

Amanita phaloide
Los síntomas aparecen horas más tarde; mareos muy fuertes, diarrea, colapso, coma.

Entoloma livido
Los síntomas aparecen en seguida: mareos, vómitos, diarrea, dolor.

Alimentos venenosos y sus tres síntomas principales

El ingerir alimentos en mal estado puede producir envenenamiento. Evita los alimentos que no estén frescos y los que despidan mal olor.

1



Dolor y calambres en el estómago

2

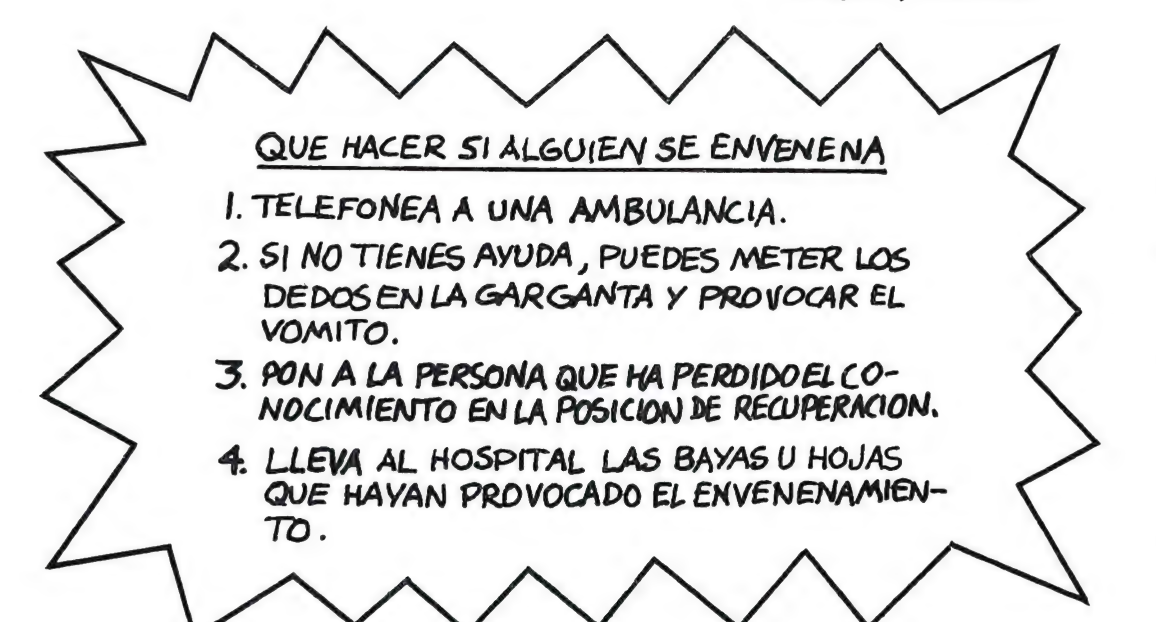


Diarrea, vómitos

3

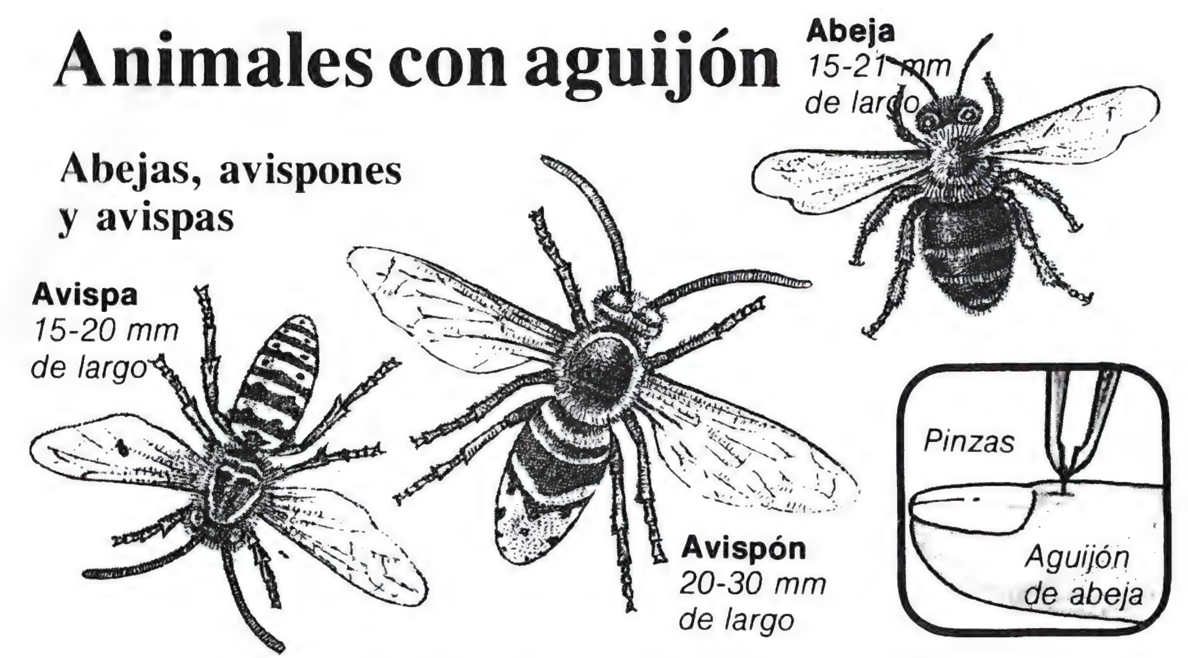


Posiblemente dolor de cabeza; visión borrosa, vértigos y mareos



Animales con aguijón

Abejas, avispones y avispas



Las abejas, los avispones y las avispas normalmente no te molestarán si tú no las molestas a ellas, por lo que es conveniente que no intentes aplastarlas: pueden irritarse y picarte. Ten calma y espera a que se vaya. Las abejas pican solamente una vez y después se mueren. Las avispas y avispones pueden picar más de una vez. Las abejas dejan su aguijón en la carne; sácalo en seguida con las uñas de los dedos, con unas pinzas o con una aguja esterilizada. No estrujes el aguijón —puede extenderse el veneno.

Aguijones en la boca



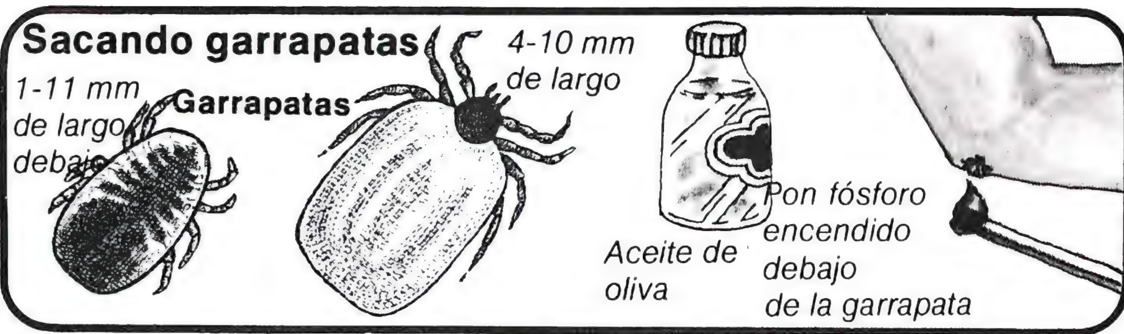
Si le pican a alguna persona en la boca o en la garganta, llama a un médico. Mientras esperas que llegue ayuda, haz que se lave la boca con bicarbonato (una cucharilla disuelta en un vaso de agua). Si respira con dificultad, pon a la persona en la posición de recuperación (página 11).

Enjambre de abejas



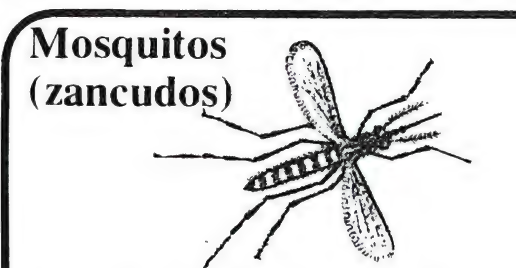
Si descubres que estás al lado de una colmena de abejas, detente durante unos momentos hasta que las abejas se calmen. Aproximadamente una vez al año las abejas buscan un lugar nuevo para anidar, en el viejo dejan un enorme enjambre. No te atemorices si se te aproxima un enjambre; no atacan.

Sacando garrapatas



Las garrapatas se alimentan con sangre. Clavan su boca en la piel, adhiriéndose con firmeza mientras comen. Si estás acampado, observa si se te pegan garrapatas en la piel, porque pueden transmitir enfermedades. Es difícil sacarlas porque, a menudo, se les parte el cuerpo y se queda la cabeza incrustada. Se sacan colocando un fósforo encendido muy cerca de ellas, pero corres el riesgo de quemarte. La mejor manera de hacerlo es mojar la garrapata con aceite de oliva.

Mosquitos (zancudos)

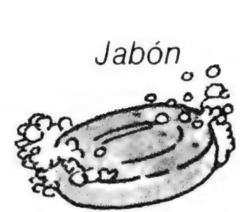


Las picaduras de mosquitos producen hinchazón, duran varios días y se irritan mucho con el calor. Los mosquitos no son peligrosos, pero en climas tropicales pueden contagiar la malaria. Utiliza una crema que ahuyente a los insectos y procura tener la piel cubierta todo el tiempo que puedas con esta crema. No acampes cerca de pantanos. A los mosquitos les atrae el calor del cuerpo y el azúcar, por lo que aunque sientas calor, no te quites la ropa durante la noche.

Tratamiento de las mordeduras de los mosquitos

Calamina (loción)

Jabón



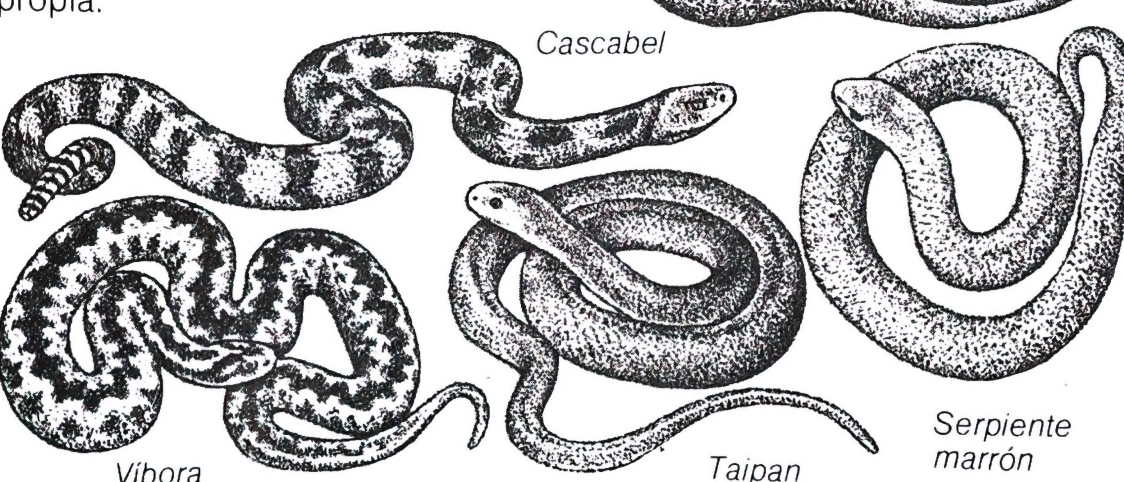
Bicarbonato

No te rasques la picadura de un mosquito. Esto produce más hinchazón y la suciedad que hay debajo de las uñas se puede meter en la herida y producir una infección. Para que no se hinche, aplica un poco de bicarbonato (usa saliva si no tienes agua); la calamina también reduce la hinchazón. Si no tienes ninguna de estas cosas, pon un poco de jabón encima de la picadura.

Animales venenosos

Serpientes

No molestes a las culebras —no intentes matarlas—. Ellas prefieren escapar a atacar, y solamente muerden en defensa propia.

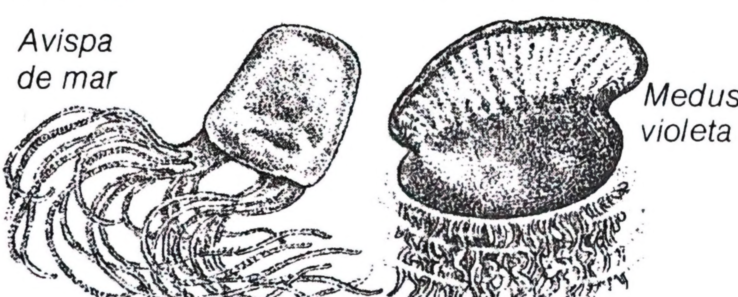


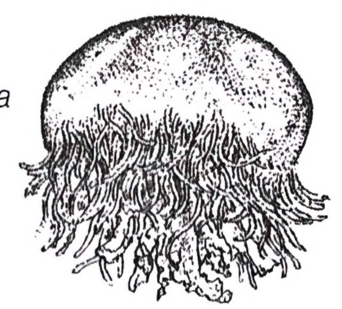
ESTA ADVERTEN-
CIA SE APLICA A
CUALQUIER MOR-
DEDURA VENENOSA

LLEVA A LA PERSONA AL HOSPITAL TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE. INTENTA RECORDAR QUE CLASE DE ANIMAL ERA PARA QUE EL HOSPITAL SEPA QUE CLASE DE TRATAMIENTO TIENEN QUE PONER. TRANQUILIZA A LA VICTIMA. TUMBALA. LIMPIA LA MORDEDURA CON AGUA Y JABON SI ES POSIBLE. SUJETA E INMOVILIZA EL MIEMBRO. CONSIGUE AYUDA MEDICA INMEDIATAMENTE. SI DEJA DE RESPIRAR, PRACTICALE LA RESPIRACION ARTIFICIAL (VER PAGINA 9).



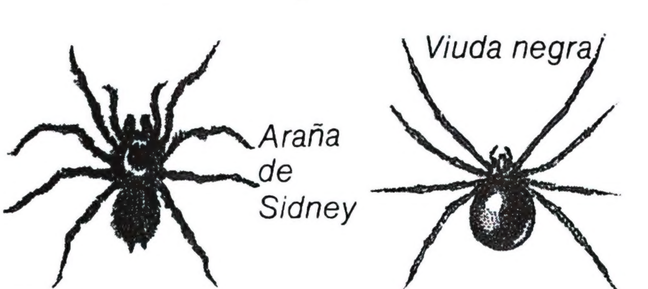
Medusas

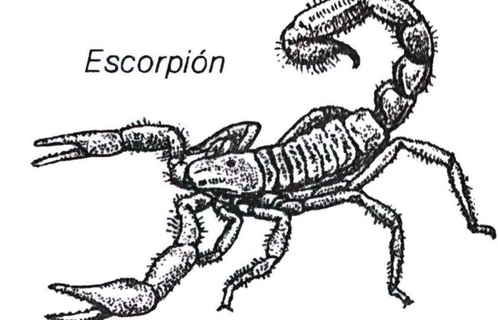




Las medusas que ves arriba pueden causar graves mordeduras. La mayoría de las mordeduras de medusa no son peligrosas; se pueden curar aplicando alcohol metilado sobre la zona herida. Si al nadar te encuentras rodeado de medusas, chapotea para que se vayan.

Arañas y escorpiones





Existen especies venenosas en zonas con climas calurosos. Los escorpiones viven entre las rocas y en paredes de piedra.

Las arañas se encuentran debajo de las rocas, troncos, agujeros y grietas y también algunas veces en las casas.

DEBES HACER...

COMPRUEBA TU SACO DE DORMIR ANTES DE UTILIZARLO

LLEVA SIEMPRE ZAPATOS CUANDO SALGAS AL CAMPO

ANTES DE VESTIRTE Y CALZARTE COMPRUEBA LA ROPA Y EL CALZADO.

ANTES DE ACAMPAR LEVANTA LAS PIEDRAS CON UN PALO Y OBSERVA EL LUGAR.

NO DEBES HACER...

NO LEVANTES TRONCOS, ROCAS, ETC. SIN GUANTES EN LAS MANOS

Animales peligrosos

Algunos animales son agresivos. La mayor parte de los animales salvajes prefieren escapar a atacar, salvo que se sientan acorralados y no puedan escapar. Incluso los animales domésticos pueden ser peligrosos si se asustan o se les trata con aspereza. Respétalos y te respetarán.

En la temporada de apareamiento



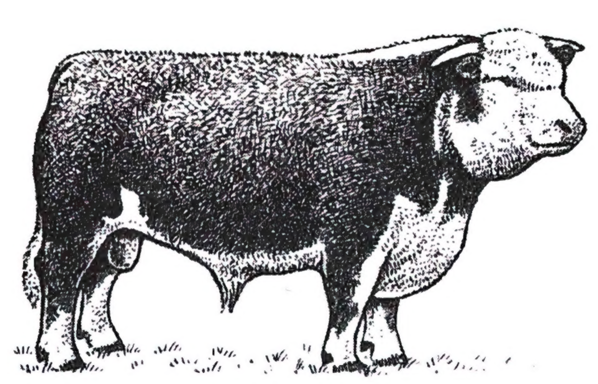
Los animales se pueden volver agresivos durante la época de apareamiento. El ciervo macho, normalmente tímido, se vuelve muy agresivo en el otoño.

Animales con crías



Todos los animales pueden ser agresivos cuando están criando. No te aproximes a ninguna cría de animal, su madre puede atacarte.

Animales que embisten





Si por un accidente, te encuentras en una pradera un toro, no te asustes. No mires al animal y camina con calma hacia el cercado más próximo. Si te ataca, corre lo más de prisa que puedas, tirando todo lo que lleves y la ropa que te sea fácil quitarte. Esto distraerá al animal, y tú tendrás unos segundos más para escapar. A los toros no les gusta el agua, por lo que un río o un lago son sitios adecuados para escapar de él.

Perros

Los perros generalmente son cordiales, pero en ocasiones te puedes encontrar un perro nervioso o con mal temperamento. Trata de no manifestar tu miedo y da la vuelta lentamente. Trata de mantenerte tranquilo siempre.



Rabia

La rabia es una enfermedad muy peligrosa y difícil de curar. Cualquier animal de sangre caliente puede adquirirla si le muerde un animal infectado de rabia. En Europa, los zorros son las víctimas más corrientes, pero los animales domésticos, tales como los perros, gatos e incluso el ganado pueden tener la rabia.

Cuando vayas a países en los que haya epidemia de rabia, aléjate de los perros y gatos, aunque parezcan dóciles. Muchos perros con rabia aparecen retraídos y no muestran ningún síntoma. Pero un perro con rabia puede volverse muy agresivo y atacar sin previo aviso.

Si te encuentras en un país donde hay epidemia de rabia, y te muerde un perro, lava primero la herida con agua y jabón (actualmente los detergentes matan el virus de la rabia). Vete al médico tan pronto como sea posible. Intenta recordar cómo era el perro y en qué lugar ocurrió el accidente para que puedan encontrar al animal y examinarlo.

Indice

A

Accidentes, 5-7; en el agua, 46-47
Aires, 31
Alimentos venenosos, 54-55; de pesticidas, 30; de plantas, 54-55; de serpientes, 58; síntomas de, 54-55
Alimentos vigorizantes, 5, 39
Almohadilla de gasa, 16; almohadilla redonda, 18-19; cómo hacer una, 19
Ambulancia servicio, 16
Ampollas, 26
Animales, 56-61; peligrosos, 60-61; venenosos, 58-59
Asfixia, 8
Astillas, 30
Ataques, 29
Atragantamiento, 8

B

Banderas, señales de, 33

C

Cabestrillos, 22
Calambres, en miembros, 26; estómago, 55
Camilla, haciendo una, 31
Cinturón salvavidas, 48-49; cómo meterse dentro, 51; cómo hacer un, 51
Cómo recoger agua, 36
Compresa, fría, 26
Congelación, 39
Cortes, 20-21, 23; limpieza, 27

D

Desastres naturales, 42-45
Descarga eléctrica, 28
Deshidratación, 36
Desmayo, 28
Diabetes, 29
Diarrea, como síntoma de envenenamiento, 54-55
Dislocaciones, 24-25
Dolor de cabeza, 29, 54, 55
Dolor de estómago, por alimentos venenosos, 55; por plantas venenosas, 54
Dolor de muelas, 30
Dolor de oídos, 27

E

Emergencia, llamadas (haciendo una), 6; equipo, 4-5; servicios, 6
Enfermedades corrientes, 26-31
Entumecimiento, 38
Estupor, 10

F

Fuego y ropas, 41; bosques y praderas, 40-41; campo, 40; accidentes en carretera, 7; ver quemaduras
Fracturas, 24-25

H

Hemorragia, 5, 16-17, 20-21; interna, 17
Hemorragias nasales, 29
Heridas, ver cortes y vendajes
Hipo, 29
Hongos venenosos, 55

I

Insolación, 36
Inundaciones, 43

L

Lesiones, transportando a una persona con, 7; corrientes, 26-31; cabestrillos para brazo y hombro, 22
Ligamentos, 24
Llamada de socorro, 32-35

M

Malaria, 57
Mareos, 31
Mordeduras, insectos, 57; mosquito, 57; serpiente, 58

O

Objetos en el oído, 27
Ojo, morado, 26; ceguera cansada por el sol o nieve, 37; objeto en, 28; protección, 37

P

Parches, 26
Peligro en el agua, 46-47; pérdida de agua en el cuerpo, 36
Pérdida del conocimiento, 5, 10-11
Pesticidas, 30
Plantas venenosas, 54-55
Plasma, 14-15
Posición de recuperación, 11
Pulsaciones, 13
Pulso, cómo tomar el, 12-13

Q

Quemaduras, 14-15; vendajes, 20, 23; productos químicos, 14; de electricidad, 14; de relámpagos, 42
Quemaduras del sol, 36

R

Rabia, 61
Recuperación, posición de, 11
Refugios, para el frío, 39; árbol, 44; relámpagos, 42; terremotos, 44
Relámpagos, cómo evitarlos, 42
Respiración, 5, 8-9; en una persona sin conocimiento, 10-11
Respiración artificial, 8-9
Riesgos del calor, 36-37
Riesgos del frío, 38-39; protección del, 38, 51
Ropa, quitándola de las quemaduras, 14; ropa ardiendo, 41; para mantener el calor, 39, 43; impermeable, 43

S

Sal, 26, 36; tabletas, 26, 36
Salvamento con mal tiempo, 42-43; en botes, 47; en el sol, 37, 56; en el agua, 46-47
Sangre, 17; circulación, 12; pérdida de, 16; ver también hemorragia
Serpientes venenosas, 58; mordeduras, 58
Shock, 12-13, 14, 17, 25; cómo tratarlo, 13; ver descarga eléctrica

T

Tétanos, 30
Torceduras, 24
Torniquete, 16

V

Vendaje circular, 20; triangular, 22; cómo hacer uno, 19
Vendajes, realizando, 20-23
Vendaje triangular, 5, 18-19, 22-23
Vendas, 18-23; elástica, 21; en un equipo de emergencia, 4, 5; forma de sujetarlas, 19; tipos de, 18-19
Ventisca, 44
Vértigo, 31, 54, 55
Visión borrosa, 55
Visiones, 55

Guía del Explorador

Esta colección de bolsillo ilustrada a todo color es una guía práctica a la vez que un entretenimiento que puedes disfrutar en la ciudad o en el campo, practicando un deporte o haciendo «footing». Encontrarás en ellos ideas interesantes y sugestivas, así como buenos consejos y advertencias en accidentes que siempre pueden suceder inesperadamente. Estos libros fáciles de llevar son muy útiles para principiantes de cualquiér edad y para aquellos que hayan tenido también alguna experiencia en estas actividades.

Los **Primeros Auxilios** es un valioso acompañante de otros dos títulos que enseñan todo lo que uno necesita conocer para tratar lesiones menores o hacer frente a una emergencia.



